

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА

Кафедра общей и клинической психологии

**Формирование позитивного восприятия будущего у депривированных
подростков**

Выпускная квалификационная работа
(дипломная работа)

обучающегося по специальности
37.05.01 Клиническая психология
очной формы обучения,
группы 02061103
Золотухиной Ольги Сергеевны

Научный руководитель:
кандидат психологических наук,
доцент кафедры общей и
клинической психологии
Карнаухов В.А.

Рецензент:
кандидат психологических наук
Гут Ю.Н.

БЕЛГОРОД 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. Теоретические основы изучения восприятия будущего у депривированных подростков	6
1.1. Подходы к изучению времени в психологии	6
1.2. Психологические особенности подростков, воспитывающихся в условиях семейной депривации	20
1.3. Особенности психологического времени депривированных подростков ...	29
ГЛАВА 2. Экспериментальное исследование восприятия будущего у депривированных подростков	41
2.1. Организация и методы исследования	41
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования.....	46
2.3. Организация и проведение коррекционно-развивающей программы и оценка ее эффективности	54
Заключение	66
Список литературы	70
Приложения	77

Введение

Способность самостоятельно определять жизненные цели, прогнозирование, а также наличие в образе мира содержательно насыщенной временной перспективы будущего является чрезвычайно важной составляющей психического здоровья человека. Время является одним из важных резервов психической организации личности, ее самореализации в социуме (Болотова А.К.). Известно, что сознательное формирование отношения личности к будущему начинается в подростковом возрасте. Современный подросток в условиях высокой социальной динамики общественной жизни и неопределенных социальных изменений испытывает большие трудности в выборе стратегий конструктивного поведения и эффективного целеполагания.

Значимость временной перспективы, как основного новообразования подросткового возраста, выражается в большом влиянии на весь жизненный путь (К.А. Абульханова, Е.И. Головаха, А.А. Кроник). В подростковом возрасте время начинает восприниматься как ресурс, которым можно распоряжаться (Б.И. Цуканов). Многочисленные психологические исследования показывают, что особенности восприятия и переживания времени оказывают большое влияние на мысли, поведение и организацию деятельности (Ж. Нюттен). Данные последних исследований свидетельствуют о том, что депривационная система отношений приводит к закреплению у подростка агрессивной позиции по отношению к другим людям, что, в свою очередь, приводит к психологическому отчуждению, а впоследствии способствует развитию различных форм девиаций (И.А. Комарова, И.Ю. Блясова, Ж.В. Горькая).

Проблема депривации является предметом научных исследований таких ученых, как: Й. Лангмейер, З. Матейчек, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых, И.В. Дубровина, Е.Г. Уманская и др.

Проблема времени и его восприятия человеком разрабатывалась такими учеными, как: К.А. Абульханова, А.К. Болотова, А.А. Кроник, Е.И. Головаха, В.И. Ковалев, Ж.В. Горькая и др.

Теоретический анализ показывает недостаточную разработанность проблемы формирования восприятия будущего у депривированных подростков.

Таким образом, **проблема** нашего исследования: каковы условия формирования позитивного восприятия будущего у депривированных подростков?

Цель: изучить восприятие будущего у депривированных подростков.

Объект: восприятие времени у депривированных подростков.

Предмет: позитивное восприятие будущего у депривированных подростков.

Гипотеза исследования:

Восприятие будущего времени у депривированных подростков характеризуется непонятностью, неритмичностью, прерывистостью, замкнутостью, неощущаемостью, а также воспринимается как кажущееся и далекое; использование программы формирования позитивного восприятия будущего для депривированных подростков способствует развитию умения прогнозировать и определять перспективу своей будущей жизни.

Задачи исследования:

1. Изучить разработанность проблемы категории времени в отечественной и зарубежной литературе, определить психологические особенности и особенности восприятия времени подростков, воспитывающихся в условиях семейной депривации.

2. Исследовать особенности восприятия времени депривированных подростков.

3. Разработать и апробировать программу формирования позитивного восприятия времени у депривированных подростков и определить ее эффективность.

Теоретико-методологическая база исследования: личностный подход (К.А. Абульханова, В.И. Ковалев), причинно-целевая концепция психологического времени (А.А. Кроник, Е.И. Головаха).

Выбор методов и конкретных методик исследования для получения необходимой информации осуществлялся в соответствии с целями и задачами работы. В исследовании использовались следующие **методы**:

- организационные методы (сравнительный),
- эмпирические методы (измерение, наблюдение, беседа, психодиагностические методики, эксперимент),
- методы обработки данных (количественный и качественный анализ) (описательная статистика; критерий t-Стьюдента для независимых выборок, критерий ϕ^* – угловое преобразование Фишера),
- методы интерпретации.

Нами использовались следующие **методики**:

1. «Временной семантический дифференциал» (О.Н. Кузнецов и др.);
2. Проективный рисунок «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем» (Колмогорова Л.С.);
3. Методика мотивационной индукции (Ж. Нюттен);
4. Тест диспозиционного оптимизма (Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин);
5. Тест «Смыслоразнонаправленные ориентации» (Д.А. Леонтьев).

Исследование проходило на **базе** ОСГБУСОССЗН «Областной социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних» в г. Белгород, в нем приняли участие подростки в возрасте от 13 до 15 лет и в количестве 36 человек.

Структура работы: дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, 7 рисунков, 4 таблиц и приложений.

Объем работы составляет 98 страницы машинописного текста.

ГЛАВА 1. Теоретические основы изучения восприятия будущего у депривированных подростков

1.1. Подходы к изучению времени в психологии

Проявляемый интерес к проблеме времени в психологии является неслучайным, так как объясняется тем, что основные объекты исследования (деятельность, сознание, психика и т.д.) являются динамичными образованиями, развивающимися во времени. Время, переживаемое человеком, называют психологическим временем, изучением которого занимались такие ученые, как К.А. Абульханова [1], Е.И. Головаха [16], А.А. Кроник [34], Б.И. Цуканов [66] и многие другие.

По мнению Ю. Стрелкова, время является сложной качественной характеристикой процесса с применением множества терминов, таких как: длительность, настоящее, прошлое, будущее, момент, событие, начало, конец, течение, темп, цикл, период, эпоха, синхронность, а событие выступает в качестве самостоятельной категории времени [57].

Кравченко Л.В. отмечает, что «...индивид переживает разные по степени важности и эмоциональной окрашенности для него события, по-разному реагирует на них, выстраивает из них сложные ряды в соответствии со значимостью» [34, с. 9].

По мнению Э. Сайко, событийность человеческого бытия оказывается сложным самостоятельным полем субъективной рефлексии, работы мысли, напряжения душевных сил и сознания, практически не раскрытых в своем психологическом содержании [54].

Л.В. Кравченко пишет: «Само по себе событие не может быть рассмотрено в отрыве от временного контекста. Событие – это всегда событие прошлого, настоящего или будущего» [34, с. 9].

По мнению Л.В. Кравченко, можно выделить следующее содержание психологического времени: оценки длительности, последовательности, одновременности, скорости протекания различных жизненных событий, их удаленность в прошлое и будущее, а также принадлежность к настоящему, переживание прерывности, сжатости-растянутости, беспредельности и ограниченности, осознание возрастных этапов, прогнозирование продолжительности жизни, представления о смерти и исторической связи жизни собственной с жизнью последующих и предшествующих поколений как отдельной семьи, так и в целом общества и человечества [34].

О.А. Кожурова пишет, что «...впервые вопрос о существовании единиц психологического времени был поставлен К. Левиным, который установил взаимосвязь между прошлым, настоящим и будущим» [31, с. 32]. «Такое включение будущего и прошлого жизни в контекст настоящего, - пишет О.А. Кожурова, - К. Левин назвал временной перспективой, отмечая, что восприятие человеком своего настоящего положения неминуемо связано с его ожиданиями, желаниями, представлениями о прошлом и будущем» [31, с. 32].

По мнению А.В. Чигарьковой, название «временной перспективы» носит общее восприятие отношений настоящего и будущего [67].

О.А. Кожурова выделяет несколько условно независимых направлений исследований. Первое направление связано с выявлением основных закономерностей психического времени. Второе направление исследований связано с представлениями субъекта о времени, различении прошлого, настоящего, будущего, влиянии различных факторов на процесс восприятия времени. В русле этого направления исследуются психологические особенности и факторы восприятия временных характеристик. Другим важным направлением в изучении восприятия времени является исследование социальной обусловленности этого процесса. В этом случае восприятие времени являет собой социально-психологический феномен, а сам процесс восприятия времени включается в контекст социальной жизни личности. Одним из важных социокультурных факторов является возраст человека,

который обуславливает многие стороны жизни индивида. Особенности субъективного восприятия человеком своего собственного настоящего, прошлого и будущего являются одной из важнейших индивидуально-личностных характеристик [31].

Как пишут Л.В. Зубова и А.В. Рыжухин: «Формирование представлений о времени у детей является необходимой предпосылкой развития причинно-следственного и теоретического мышления, а также условием, обеспечивающим познавательную деятельность в целом» [26, с. 64].

По мнению О.Н. Кузнецова, адекватность отражения времени необходима для успешной адаптации человека к условиям изменяющейся среды [36].

Е.И. Головаха и А.А. Кроник определяют психологическое время как «время, переживаемое человеком», и выделяют четыре его вида: «хронологическое», «биологическое», «психологическое» и «социальное». Хронологическое время – объективное физическое время; биологическое время основано на субъективном восприятии собственного возраста индивидом; психологическое время – переживание событийной организации жизненного пути личности; социальное время – временная характеристика социальных процессов [35].

Хронологическое и психологическое время, по мнению Л.А. Регуш, имеют свои особенности: отправной точкой хронологического времени является прошлое, которое течет в направлении от прошлого к будущему, а «началом» психологического времени является будущее, и оно идет в направлении от будущего через настоящее к прошлому [51].

«В силу того, что отправной точкой психологического времени является будущее, - пишет Л.А. Регуш, - то для человека оно всегда потенциально изменяемо» [51, с.66].

В психологии существуют несколько направлений и подходов к изучению времени. Е.И. Головаха и А.А. Кроник выделяют следующие

концепции психологического времени: квантовая, событийная, причинно-целевая [35].

Квантовая, в рамках которой исследуются концепции существования объективного или субъективного кванта времени, который представляет собой единицу временной протяженности. «Данный подход, - отмечают Ю.П. Деревянко, О.Л. Ковалева и Е.П. Пчелкина, - подход реализуется в исследованиях восприятия длительности временного интервала и связи его с различными психологическими и личностными качествами (Р. Баркер, Т. Дембо, К. Левин и др.)» [21, с. 41].

По мнению В.И. Ковалева, в психологии личности, как правило, понятие кванта времени используется в качестве описания переживаний настоящего, длящегося в физическом времени годы, месяцы, дни. Главный вопрос, являющийся одним из уязвимых мест данной концепции, заключается в размере кванта в единицах физического времени [29].

Второй уязвимостью, по мнению Е.И. Головахи, является «феномен парциального настоящего», подразумевающий под собой явление, когда между событиями настоящего находится несколько настоящему не принадлежащих событий [16].

Событийная, с точки зрения которой особенности психологического времени зависят от интенсивности и числа событий, под которыми подразумеваются внешние и внутренние изменения в деятельности человека. В данном случае, по мнению Е.И. Головахи и А.А. Кроник, настоящее всегда отнесено к какому-либо личному событию или состоянию, длительность которых определяет специфичные «размеры» этого настоящего. Получается, что главная особенность такого типа времени – это его субъективный характер, где, в отличие от предыдущей концепции, длительность событий зависит не от объективно рассчитанного кванта, а от переживания их человеком [35].

Причинно-целевая, ключевое положение которой говорит, как пишет И.А. Ральникова о том, что «...психологическое время формируется на основании переживания личностью детерминационных связей между

основными событиями ее жизни. Детерминация человеческой жизни имеет свою специфику, которая заключается в том, что наряду с детерминацией прошлым (т.е. причинная обусловленность последующих событий предшествующими), также имеет место детерминация будущим (т.е. цели и прогнозируемые результаты жизнедеятельности)» [50, с. 19].

В рамках причинно-целевой концепции, по мнению В.И. Ковалева, описанные связи являются единицами анализа психологического времени личности. Также причинно-целевая концепция позволяет, по его мнению, объяснить не только собственно временные переживания удаленности в прошлое и будущее, возраста, прерывности, непрерывности, сжатости, растянутости, но и понять источники переживаний значимости самих событий жизни для личности [28].

Исследуя психологическое время, по мнению Ж. Нюттена, можно выделить три аспекта данного процесса:

1) временная перспектива, включающая в себя такие характеристики, как протяженность, глубина, насыщенность, степень структурированности, уровень реалистичности;

2) временная установка – позитивная или негативная настроенность субъекта по отношению к прошлому, настоящему и будущему;

3) временная ориентация, которая характеризует поведение субъекта и является доминирующей направленностью этого поведения на объекты и события прошлого, настоящего и будущего [45].

Временная ориентация на прошлое, настоящее и будущее в работе Л.А. Регуш определяется как «временная децентрация». В это понятие вкладывается то количество энергии, которую человек затрачивает на одну из трех составляющих временной организации: прошлое, настоящее или будущее. Таким образом, ориентация человека на события определенного временного горизонта определяет их особую значимость [51].

По мнению В.И. Ковалева, специфическим психологическим механизмом, с помощью которого личность осуществляет субъективную регуляцию времени, выступает индивидуальная временная транспектива [28].

Под этим понятием, И.А. Ральникова подразумевает: «...сквозное видение из настоящего в прошлое и будущее, т. е. способность обозрения индивидом течения времени собственной жизни в любом его направлении, возможность взаимосотнесения прошлого, будущего и настоящего и связывания этих временных компонентов человеческой жизни в его сознании и подсознании» [50, с. 17]. «Временная транспектива, - пишет И.А. Ральникова, - это и субъективно данное в самосознании образование, и особый психологический механизм» [50, с. 17].

И.А. Ральникова сравнивает содержание таких терминов как: «переживание», «восприятие», «чувство», «оценка» времени. «Под восприятием времени, - как она пишет, - понимают отражение объективно существующих временных свойств явлений, которые выражаются в скорости, последовательности, длительности, и, как правило, дается их количественная оценка. Она пишет: «Л.С. Выготский под переживанием рассматривает единицу, в которой представлено как то, что переживается (среда), так и то, как переживается (я переживаю)» [50, с. 15].

Время, по мнению П.И. Яничева, психически актуализируется в двух формах: в отражении и в переживании. Под отражением автор понимает «процесс, посредством которого «усваиваются», «принимаются», существенные характеристики объектов внешнего мира» [68, с. 9].

Под переживанием П.И. Яничев понимает «процесс преобразования отражаемых характеристик объектов в соответствии с субъективными факторами» [66, с. 10]. «Восприятие времени, - пишет П.И. Яничев, - гораздо субъективнее пространственного восприятия, ибо оно более изменчиво в субъективных условиях» [68, с. 10].

А.В. Михальский, описывая теорию восприятия времени Р. Орнштейна, отмечает, что, по его мнению, психологическое время определяется

сложностью и количеством сохраненной в памяти информации. В рамках его теории воспринимаемая продолжительность временного отрезка определяется сознательно усвоенной и сохраненной в данный период времени количеством информации. Восприятие времени в рамках данной теории зависит от сохранившихся в памяти когнитивных событий или конструируется на их основе, а восприятие временного интервала зависит от числа объектов или событий, воспринимаемых в течение этого интервала [43].

«Содержащие какие-либо стимулы промежутки времени, - пишет А.В. Михальский, - которые Р. Орнштейн называл «заполненными», обычно воспринимаются как более продолжительные, чем «пустые» временные интервалы между предъявлениями двух стимулов. Его теория дает пояснение таким ситуациям, когда время «тянется»: ожидание какого-либо значимого события сопровождается переоценкой астрономического времени. Пустой же промежуток времени содержит меньше информации, которую нужно обрабатывать, в связи с чем воспринимается как более короткий. Когнитивно-эмоциональные ожидания события в рамках данной теории способны обострить восприятие времени, и у человека может возникнуть впечатление, что прошло больше времени, чем на самом деле» [43, с. 34]. Таким образом, незаполненный промежуток времени может восприниматься человеком либо как более продолжительный, либо как более короткий, чем равный ему по продолжительности «заполненный» интервал.

Большой вклад в развитие зарубежных теорий временной перспективы, по мнению Н.В. Хван, внес Ф. Зимбардо, который рассматривал временную перспективу одновременно и как относительно стабильную переменную индивидуальных различий, и как ситуационно-детерминированный процесс, на который оказывают влияние социальные, сенсорные и биологические стимулы [65].

В рамках направления, изучающего феномен времени относительно жизни человека Л.Н. Тарасова выделяет следующие подходы:

Эволюционно-генетический, основоположниками которого являются Ш. Бюлер, П. Жане и П. Фресс, в качестве ведущего направления исследований рассматривает изучение психологических изменений человека в объективно-биографическом времени. Основным понятием здесь является «жизненный путь», иначе называемый как индивидуальная история личности.

Второй подход характеризуется представлением человеческого времени в качестве субъективного переживания. Такие его представители, как: Р. Кнапп, Дж. Кохен, И. Гурбутт ведут исследования временной перспективы личности, субъективно переживаемых деятельности и последовательности событий, будущего как фактора регуляции жизнедеятельности, собственно психологического времени [58].

Как пишет Л.Н. Тарасова: «...выполненные в русле психологии жизненного пути работы С.Л. Рубинштейна и Б.Г. Ананьева, а также их коллег послужили методологической основой изучения субъективного переживания человеком времени» [58, с. 116]. И.А. Ральникова, приводит сформулированные ими основные принципы изучения личности в процессе жизнедеятельности:

принцип историзма - предполагает включение личности в историческое время, что позволяет рассмотреть индивидуальной биографии в качестве личностной истории;

генетический принцип - дает возможность выделения различных оснований для определения этапов развития личности;

принцип, рассматривающий развитие личности во взаимосвязи с ее общением и трудовой деятельностью [50].

Подходы С.Л. Рубинштейна и Б.Г. Ананьева к изучению и анализу жизненного пути рассмотрены нами через призму исследований И.А. Ральниковой, которая трактовала их как взаимодополняющие. Она пишет, что по Б.Г. Ананьеву, «жизненный путь человека является историей субъекта деятельности и личности; разворачивается в реальном времени и пространстве онтогенеза; складывается на основе обстоятельств, вызывающих поступки и действия человека, превращающихся в новые обстоятельства, а под жизненным

событием понимается любое событие, которое оказывает преобразующее влияние на личность» [50, с. 16].

И.А. Ральникова приводит суждение Б.Г. Ананьева о том, что «...событие есть еще и ситуация самоопределения личности, и оно может послужить основой прогноза развития конкретной личности на основе изучения ее образа «Я» [50, с. 16]. В качестве индикатора жизненного события для личности выступает переоценка целей, процесс переосмысления личностью своего прошлого, изменение смысла жизни, смена ведущих мотивов.

Выделение индивидуальных и общевозрастных фаз жизни человека позволяет подойти к исследованию биографии личности, «в связи с чем, - пишет И.А. Ральникова, - Б.Г. Ананьев делает акцент на изучение особенностей типичной для всех людей биографии, отодвигая тем самым индивидуальный аспект жизненного пути на задний план» [50, с. 16]. Таким образом, центральной единицей в его концепции является возраст.

Ральникова И.А. описывает основу концепции жизненного пути С.Л. Рубинштейна, - идею о человеке как субъекте жизни, что в свою очередь отражает способ отношения субъекта к своей жизни. В рамках его концепции: «...человек весь внутри жизни, всякое его отношение – это отношение к отдельным явлениям, но не к жизни в целом» [50, с. 16], в связи с чем человеческая жизнь может не выходить за пределы непосредственных связей. Личность не может функционировать как субъект жизни, который возникнет во время процесса рефлексии по отношению к собственной жизни, формировании внутреннего отношения человека к ней. «Под жизненным путем, - пишет И.А. Ральникова, - С.Л. Рубинштейн понимает историю индивидуального развития человека, который подвергается воздействию социума, служащего макросредой для его развития и определяющего существенные моменты жизненного пути» [50, с. 16]. Жизнь в единой макросреде создает психологическую общность современников. Влиянием микросреды обусловлена уникальность биографии каждого, что отражается в индивидуальном образе жизни, который складывается на основе совершаемых

в определенных обстоятельствах поступков индивида. Индивидуальный образ жизни является устойчивым, но значительные изменения в нем может вызвать влияние жизненных событий. «Под такими событиями, - уточняет И.А. Ральникова, - С.Л. Рубинштейн понимает поворотные этапы и узловые моменты жизненного пути человека (когда с принятием решения определяется дальнейший жизненный путь). По его мнению, жизненный путь обусловлен не только объективными причинами и внешними обстоятельствами, но и также субъективными, тесно связан с активными поступками и деятельностью личности» [50, с. 17].

Идеи С.Л. Рубинштейна и Б.Г. Ананьева нашли свое развитие в работах последователей. Так, например, школой К.А. Абульхановой была разработана и введена категория личностной организации, с помощью которой решается ряд связанных с активной ролью самого человека как субъекта своего времени и своей жизни проблем: возможность множественности и обратимости психологического времени, взаимное обращение последовательности будущего, настоящего и прошлого [1].

В связи с этим, можно выделить третий подход – личностный, в рамках которого личность рассматривается в качестве активного субъекта времени жизнедеятельности. По мнению К.А. Абульхановой, данный подход позволяет интегрировать объективное и субъективное время, ретроспективу и перспективу [1].

Среди отечественных авторов личностно-временная проблематика разрабатывается такими авторами, как: К.А. Абульханова [1], В.И. Ковалев [28], В.Ф. Серенкова [55] и др. Под понятием личностного времени, вводимого в данном подходе, подразумевается деятельно-осознаваемая организация личностью процессов переживания и восприятия, предвосхищения и воспоминания, прогнозирования и планирования течения времени собственной жизни, практических действий по использованию своего времени. Такая организация, по мнению В.И. Ковалева, впоследствии закрепляется в системе личностных отношений человека к природно-общественному хронотопу своей

жизни. Личностное время, как предполагается, выступает в качестве последовательного синтеза психических времен: времени переживания, происходящего на подсознательном уровне – субъективно переживаемого; времени впечатлений и созерцаний, происходящего на уровне частичного осознания – перцептуального времени; времени действия, происходящего зачастую на подсознательном уровне – функционального времени; времени размышлений, происходящего в сознаваемо-дискурсивной форме; времени озарения, вдохновения, творения, происходящего на надсознательном уровне - креативного времени [28].

Представителей данного подхода, по мнению Е.В. Забелиной, объединяет тот факт, что психологическое время личности рассматривается в тесной взаимосвязи с жизненными ценностями: и индивидуальными, и культурно обусловленными [24].

В исследовании времени И. Пригожин выделяет две темпоральные протяженности: время внутреннее и внешнее [48]. По мнению Т.Н. Березиной, в каждой системе существует свое внутреннее время, в зависимости от степени сложности которой ее внутреннее время будет облагать теми или иными темпоральными качествами: социальными, психологическими, геологическими, но эти качества определяются свойствами и структурой самой системы, а не особенностями новой категории времени [5].

Л.Н. Тарасова делает вывод о том, что каждое из множества найденных времен будет обладать одним общим для всех свойством – они являются внутренними по отношению к какой-то внешней системе и должны обладать рядом самостоятельных свойств, что способствует изучению этих времен в рамках единой схемы [58]. Данная концепция разрабатывалась для простых химических и физических систем, в связи с чем И. Пригожин предположил по поводу человека и времени, что его «внутреннее время существенно отличается от внешнего времени, которое соответствует возрасту человека и отсчитывается по часам» [48, с. 235].

В рамках разрабатываемой К.А. Абульхановой концепции личностного времени внутреннее время человека в процессе становления его как субъекта жизни и развития личности становится психологическим и в пределе – личностным [1].

По мнению Л.Н. Тарасовой, бессмысленно разделять время на биологическое, химическое, физическое, социальное и психологическое, обладающее рядом характерных лишь для этого времени свойств, как это делает традиционная философия и психология. Присутствие в любой науке человеческого фактора делает каждое темпоральное явление свойством и человеческого времени. Также как феномены внутреннего времени имеют место в масштабах всего мира [58].

Особое место при всей глубокой изученности проблемы пространства и времени и такой же глубины непознанности в ее решении занимают, по мнению Т.Н. Березиной, социально-психологические аспекты, человеческий фактор как важный образующий момент в отношении ко времени и пространству и реализация их объективной данности в социальной эволюции, социальной материи [5].

Т.Н. Березина пишет: «...личностное время – не просто еще одна из темпоральных протяженностей, внутренних по отношению к внешнему окружению; именно оно венчает собой временную иерархию в человеческой картине мира» [5, с. 115].

По мнению М.Р. Гинзбурга, неотъемлемой частью жизненного проектирования будущее выполняют две функции:

обеспечение смысловой перспективы посредством смыслового (личностного) проецирования себя в будущее;

обеспечение временной перспективы через временное будущее (планирование) [15].

Перспектива как составляющая трансспективы рассматривается Сорокиной Ю.Е. с двух сторон: как субъективное образование и как психологический механизм. Она различает чувственно-мысленные образы,

возникающие в результате отображения значимых событий жизни, и ценностно-смысловую переработку этих образов, выделение значения происходящего (прошлого, будущего) в жизни человека. Подобные суждения позволяют ей разграничить перспективу и ретроспективу на сугубо событийный временной компонент, относящийся к жизненным событиям и их распределению на линии времени жизни, и то смысловое насыщение, которым наполняет его личность [56].

Таким образом, в модели жизненного проекта в качестве структурных звеньев она рассматривает временную перспективу как цепь планируемых жизненных событий на временном отрезке жизни и смысловую перспективу, т.е. те ценности и смыслы, которыми наделяются эти события.

«Личность осуществляет организацию и регуляцию времени собственной жизни, - пишет Сорокина Ю.Е., - с помощью специального механизма – индивидуальной временной транспективы, означающей сквозное видение из настоящего в прошлое (ретроспектива) и из настоящего в будущее (перспектива)». Под транспективой она понимает «невидимую линию, направляющую поступки человека от событий прошлого к целям будущего через понимание и оценивание событий настоящего» [56, с. 444].

Само понятие «временной транспективы» стало употребляться после опубликованного описания прошлого, настоящего и будущего «жизненного пространства» Л. Фрэнком в 1939 г., хотя термин транспективы в психологическую науку был введен в 1979 г. В.И. Ковалевым. «Это такое психологическое образование, в котором органически объединяются, интегрируются прошлое, настоящее и будущее личности», – пишет он [30, с. 170]. Для обозначения «перспективы» в психологии используются различные термины. Одни исследователи включают в данную темпоральную конструкцию только вектор в будущее, другие добавляют направленность в прошлое. Настоящее при этом либо опускается, либо подразумевается имплицитно, и в отношении понятия перспективы наблюдается концептуальная неясность [28].

Многие авторы обоснованно выделяют ценностно-смысловой компонент как ведущий в проблеме перспективы жизни. Так, Е.И. Головаха в качестве ведущего компонента в планировании будущего выдвигает иерархию ценностей, напрямую взаимодействующую с ведущими потребностями [16]. Позиции важности ценностных ориентаций также придерживаются К.А. Абульханова [1], С.С. Бубнова [10], Н.И. Непомнящая [45] и др.

По мнению Сорокиной Ю.Е. ценностные ориентации не отличаются той определенностью, которая присуща сформированным целям, поэтому они выполняют более гибкую регулятивную функцию, обеспечивая устойчивость личности в моменты кризиса нереализованности целей или, наоборот, стимулируют к новым целям, когда поставленные цели достигнуты [56].

Сорокиной Ю.Е. выделяются проявления недостаточной сформированности представлений о своем будущем:

слабо сформированная иерархия ценностных ориентаций, когда личность не может выбрать наиболее значимую сферу деятельности и стремится к успеху параллельно во многих направлениях (неопределенность жизненного выбора);
неадекватности жизненных целей;
степени конкретизации жизненных планов [56].

Вечканова Е.М., описывая особенности отношения ценностно-смысловых ориентаций и временной перспективы личности, приходит к выводу, что работа со смыслами и иерархической структурой ценностей способна привести к изменениям и во временной перспективе, что может отразиться на общем образе жизненного пути личности [11]. «Ценностно-смысловое ядро, - пишет Е.М. Вечканова, - локализовано в психологическом настоящем субъекта, однако связанные с ним психологическое прошлое и будущее также несут в себе определенную ценностно-смысловую нагрузку» [11, с. 65].

На субъективном образе психологического будущего, а также общем уровне осмысленности психологического настоящего и будущего, по мнению автора, отражается сформированность системы ценностно-смысловых ориентаций. Исходя из того, что смыслы и ценности являются

фундаментальными структурами, которые регулируют функционирование человека в окружающей действительности, и включены в структуру временной перспективы личности, а также исходя из того, что в процессе переосмысления жизненных событий возможны изменения во временной перспективе личности, Е.М. Вечканова говорит о детерминирующем характере ценностно-смысловых образований в процессе формирования временной перспективы [11].

Таким образом, нами рассмотрены различные подходы к изучению времени, выделяемые в психологических исследованиях, под которым понимают отражение системы временных отношений в психике человека между событиями жизненного пути. Временной фактор является неотъемлемым элементом целостного психического облика личности, оказывающего существенное влияние на ее становление и развитие в онтогенезе, на регуляцию и развитие самосознания. Время характеризуется длительностью, одновременностью и последовательностью, а также скоростью протяжения различных событий в жизни и их принадлежностью настоящему, удаленностью в прошлое и будущее, переживанием прерывности и непрерывности, сжатости и растянутости, ограниченности и беспредельности.

В данной работе мы опирались в основном на теоретические подходы к изучению различных аспектов восприятия времени отечественных авторов (А.А. Кроник, Е.И. Головаха, К.А. Абульханова, А.К. Болотова, В.И. Ковалев, и др.), а также работы современных исследователей (Ж.В. Горькая, Е.М. Вечканова, О.Г. Квасова, О.А. Кожурова и др.), ввиду того, что, на наш взгляд, использование зарубежных теорий временной перспективы при реализации теоретических и прикладных задач будет носить эклектичный характер.

1.2. Психологические особенности подростков, воспитывающихся в условиях семейной депривации

Формирование способности самостоятельно определять цели деятельности и способы их реализации в современных условиях являются основными ориентирами развития личного потенциала подростков. Развитие такой способности способствует созданию благоприятных условий для успешной адаптации к меняющимся условиям жизни. Депривация может стать серьезным препятствием для самореализации подростка в социуме.

В работах И.В. Дубровиной [22] А.М. Прихожан [49], Н.Н. Толстых [59], проводивших исследования личности детей – социальных сирот, доказано, что в условиях образовательного учреждения интернатного типа чаще всего формируется депривированная личность с безответственным отношением к жизни, причиной тому является эмоциональное неблагополучие воспитанников, их тревоги по поводу собственного будущего. У таких детей недоразвитие внутренних механизмов опосредования, по мнению А.М. Прихожан, компенсируется формированием различного рода защитных образований: вместо творческого мышления развивается классификационное, вместо становления произвольности поведения – ориентация на внешний контроль, вместо умения самому справиться с трудной ситуацией – тенденция к аффективному реагированию, перекладыванию ответственности на других, обиде [49].

Основные причины детского сиротства в настоящее время, по мнению Н.И. Кондратьевой, является алкоголизм родителей; их преждевременная смерть; жестокое отношение к детям и пренебрежение их потребностями; увеличение численности недееспособных родителей (психические заболевания) и т.д. Дальнейшая судьба детей, оставшихся без попечения родителей, определяется их устройством в детский дом либо в семью [33].

Результаты исследований И.С. Бубновой [10], В.И. Рерке [52] показывают, что у воспитанников закрытых детских учреждений отсутствуют мотивы и представления, связанные с прошлым, при этом наблюдается проекция травмирующих факторов в будущее. У них отмечается доминирование краткосрочных целей, «замыкание» на настоящем, неумение

смотреть вперед и связывать актуальные события своего будущего с наиболее важными событиями прошлого. Воспитанники часто оказываются неспособными реально оценить свое место в обществе и личные перспективы.

По мнению В.А. Руженкова, дети, лишенные родительского попечения, с одной стороны, на ранних этапах проживания в асоциальном окружении усваивают неадаптивные способы коммуникации, с другой – после лишения родительского попечения теряют эталон близкого взрослого для подражания, что затрудняет процесс социализации. В результате к подростковому возрасту искажается процесс формирования ведущей деятельности – интимно-личностного общения, что может служить predispositionally социально-психологической дезадаптацией [53].

Ежедневное общение с естественной предметной и общественной средой наилучшим образом удовлетворяет потребности ребенка. Если по какой-либо причине подобный контакт не доступен ребенку, и он изолирован от стимулирующей среды, то неизбежно возникает недостаток стимулов. Подобную изоляцию Й. Лангмейер и З. Матейчек называют депривацией. Такая изоляция может различаться по степени: крайняя (например, «волчьи» дети), частичная (проживающие длительное время в одиночестве). Изоляция может ограничивать стимулы как по условиям предметной среды (например, постельный режим), так и общественной среды (проживание в отдаленном уединенном месте). Также изоляция в различной мере может сочетаться с иными факторами: болезненные переживания при содержании в больнице, сепарационные переживаниями при помещении в центры для несовершеннолетних и детские дома, физические лишения при уединенной жизни в природе и т. п.) [38].

По мнению Й. Лангмейер и З. Матейчек, мнение о том, что воспитание в детских учреждениях и разлука с родителями вызывают серьезные нарушения в развитии ребенка, преувеличено, так как многие дети растут в настолько неблагоприятных семейных условиях, что под угрозой находится не только их воспитание, но и их жизнь. Они отмечают ряд случаев, когда дети из такой

воспитательной среды начинают развиваться значительно лучше именно после помещения в детское учреждение [38].

Й. Лангмейер и З. Матейчек описывают обратное предположение У. Голдфарба о том, что «...в учреждении ребенку угрожает больше депривация и меньше эмоциональные конфликты, тогда как в неудовлетворительной семье дело обстоит наоборот» [38, с. 85].

«Данное мнение, - пишут Й. Лангмейер и З. Матейчек, - разделяет также Шпиц, различающий в психопатологии раннего возраста депривационные нарушения, которые возникают при отсутствии матери, от психотоксических нарушений, которые вызваны деструктивным отношением матери к ребенку (гиперопека, гипоопека, враждебность, маскируемая тревожностью, внезапные сдвиги настроений и т. д.)» [38, с. 85].

З. Матейчек и Й. Лангмейер отмечают, что зачастую семейная депривация предшествует депривации в детских учреждениях или становится ее продолжением. Эмоциональная ситуация ребенка в семье бывает значительно более сложной, чем в детском учреждении: те позиции, которые занимают родители в отношении детей, и при неблагоприятных условиях бывают достаточно глубоко обусловленными, индивидуально дифференцированными и интенсивными, чем те позиции, которые занимают сотрудники детских учреждений. Ими выделены две группы ситуаций, при которых может возникнуть депривация:

недостаток социально-эмоциональных стимулов в семье, необходимых для здорового развития ребенка (отсутствие одного из родителей, низкое экономическое или культурное состояние семьи);

недоступность стимулов, объективно имеющих в семье, вследствие наличия определенных внутренних барьеров в отношениях (эмоциональное безразличие, механическое обращение с ребенком) [38].

«У детей, лишенных родительского попечения, - пишет И.А. Фурманова, - появляется иждивенческая позиция, отсутствуют ответственность

и бережливость» [64, с. 43]. Особенности общения таких детей наиболее ярко проявляются в подростковом возрасте в стремлении побыть одному.

Такие дети, по мнению Фурмановой И.А., «...не осваивают навыки продуктивного общения, их контакты поверхностны, поспешны и нервозны: одновременно они стремятся привлечь внимание и в то же время отторгают его, переходя на пассивное отчуждение или агрессию» [64, с. 44]. Они не умеют вести себя в соответствии со своими потребностями.

Неспособность установить с ребенком тесную эмоциональную связь зачастую являются следствием незрелости характера и чувств матери или любого лица на ее месте, ее неуравновешенности. В детстве такие родители сами подвергались депривации или в их опыте отсутствуют успешно решенные детские или пубертатные конфликты. Для таких людей характерна инфантильность, сосредоточенность на своих проблемах, наличие чувства несправедливости и недостатка любви.

Наибольшая опасность для развития ребенка наступает, несомненно, при «материнской депривации». Таким детям свойственно отсутствие доверия к окружающему миру. Ребенок, растущий без отца, лишен, важного мужского примера, особенно значимого для мальчиков старшего возраста в регуляции их поведения, но важен также и для девочек в качестве модели их будущего партнера. Зачастую депривированные дети бывают агрессивными, недисциплинированными, несоциальными. Результаты исследования Ю.А. Володиной подтверждают негативное и разрушительное влияние стресса и кризисных ситуаций на детей, следствием чего может стать социально-психологическая дезадаптация и уход в другие виды замещающей деятельности, в том числе и асоциальные [13].

Длительное нахождение ребенка в трудной жизненной ситуации, по мнению Ю.А. Володиной, порождает у него чувство неуверенности в завтрашнем дне и в собственных силах, напряженность, неопределенность, ощущение невозможности что-либо изменить, нестабильность, способствует формированию деструктивного стереотипного поведения, которое

основывается на способе психосоциального взаимодействия, транслируемого им в детстве, и перенесению особенностей межличностных отношений из родительской семьи в собственный индивидуальный поведенческий стиль [13].

В отношении подростков, как отмечает И.Ю. Блясова, депривация означает недостаточность или отсутствие условий, которые необходимы для нормального личностного развития. Отсутствие возможности удовлетворить потребности во взаимодействии с окружающей средой детерминирует развитие депривации и отрицательно сказывается на состоянии подростка. Для депривированных подростков свойственно особое отношение к себе, деятельности, миру. У таких подростков ценности смещены в направление негативных оценок реальности, отсутствия надежды на лучшее, пессимизма, не в полной мере проявляются качества, которые необходимы для точного восприятия окружающей действительности [6].

По мнению И.Ю. Блясовой, влияние депривации на развитие личности подростков, свидетельствует о необходимости ее предупреждения и преодоления, так как без соответствующего вмешательства последствия могут быть необратимыми. Подростки, находящиеся в условиях депривации, испытывают трудности в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах. Многие из таких подростков не способны к адекватному выражению собственных эмоций по отношению к себе и окружающим людям, у них отмечаются нарушения взаимодействия с окружающими, а также нарушения процессов мышления. Выбор стратегий поведения такими детьми зачастую не соответствует общепринятым нормам. Такие подростки сталкиваются с трудностями в прогнозировании, определении последствий своего поведения, а также для них характерна неспособность контролировать свое поведение [6].

По мнению Е.Г. Уманской, что наиболее приоритетными ценностными ориентациями у депривированных подростков являются «материально обеспеченная жизнь» и «счастливая семейная жизнь». Такие ценности, как интересная работа, развлечения, любовь являются значимыми, но не доминирующими. Наиболее важными для таких подростков становятся

ценности, которые реализованы в меньшей мере и представляют компенсацию их реальной жизни. В целом, для таких подростков характерно проявление чувства ненужности, внутренней пустоты, одиночества [61].

Закревская О.В. видит необходимость развития в подростковом возрасте ценностей, касающихся собственной профессиональной ориентации, а также способствующих умению добиться результата в деятельности: активной жизненной позиции, рационализма, образованности. По ее мнению одним из основных новообразований старшего подросткового возраста должен стать выбор траектории дальнейшего профессионального обучения на основе профессионального самоопределения [25].

Наибольшую актуальность профориентации школьников М.А. Забанова видит по отношению к детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей. Условия социализации таких детей резко отличаются от условий социализации детей из семей и ведут к деформированному и эмоционально-дефицитарному личностному развитию [23].

Такие дети, по результатам исследований М.А. Забановой, «почти всегда испытывают эмоциональную депривацию, то есть пребывают в длительном состоянии частичного блокирования, недостаточного удовлетворения потребностей в эмоциональном тепле, заботе, сопереживании» [23, с. 123].

Депривация, в свою очередь, ведет к неразвитости эмоциональной сферы личности. В связи с этим, - пишет М.А. Забанова, - у таких детей «снижается адаптация к условиям обычной жизни. Уровень социальной дезадаптации в несколько раз превышает таковой по сравнению с обычными детьми. В результате социализации детей оставшихся без попечения родителей лишь единицы способны к нормальной адаптации к самостоятельной жизни» [23, с. 123].

По мнению И.В. Дубровиной, в основе отношений младших подростков со сверстниками и взрослыми лежит практическая полезность, потребность, значимость. В процессе взаимодействия с окружающими людьми их чувства

отличаются поверхностностью и нестойкостью, а также у них не возникает привязанности [22].

Депривационное развитие личности, по мнению И.Ю. Блясовой, происходит в силу как субъективных, внутренних причин (неспособность найти правильные пути выхода из ситуации, низкая активность), так и причин внешних (низкий жизненный уровень, не сложившиеся отношения с родителями, отсутствие благоприятных условий личностного развития и др.). В совокупности это оказывает существенное влияние на личность и может привести к появлению чувства обиды, тревожности, зависти, а по отношению к другим людям – озлобленности, жестокости, стремлению унижить, продемонстрировать грубую силу. Подобные отклонения в поведении, как правило, связаны с отсутствием понятия о нормах и правилах поведения, а также с низкой культурой подростков и др. [6].

Для подростков, подвергшихся депривационному воздействию, по мнению М. Галюковой, можно выделить следующие характеристики:

- отсутствие способности к глубоким эмоциональным переживаниям, эмпатии;
- равнодушие к чувствам других, неспособность устанавливать эмоциональные отношения;
- отсутствие чувства вины за социальные последствия своих поступков;
- стремление к получению элементарных удовольствий (без труда и определенных волевых усилий);
- повышенная подверженность групповому воздействию или влиянию взрослых правонарушителей;
- отсутствие интереса к познавательной деятельности, обусловленной педагогической и семейной запущенностью;
- неустойчивое настроение, склонность к конфликтам, раздражительности; склонность к индивидуальной и групповой жестокости;
- пренебрежительное или индифферентное отношение к общечеловеческим ценностям;

– социально-правовой нигилизм, усвоение навыков асоциального поведения;

– выраженное чувство правомерности своего асоциального поведения, стремление к обвинению окружающих в его последствиях или к его оправданию [14].

Результатом непродолжительного воздействия депривации, как было отмечено И.Ю. Блясовой, становится депривационный опыт, в соответствии с которым в сходной ситуации подросток проявляет себя предсказуемым, определенным образом. Итогом длительного воздействия депривации является депривационные поражения - негативные, необратимые в некоторых случаях последствия [6].

И.А. Комарова отмечает у таких детей стремление переложить ответственность на окружающих, неумение признать свою вину, неспособность к конструктивному решению конфликта. Депривационная система отношений приводит к закреплению у подростка агрессивной позиции по отношению к другим людям, что, в свою очередь, приводит к психологическому отчуждению, а впоследствии способствует развитию различных форм девиаций. Таким образом, депривационная система при определенных неблагоприятных условиях может стать криминогенным фактором, в связи с тем, что содержит в себе целый комплекс негативных последствий [32].

В качестве факторов девиантности И.Ю. Блясова выделяет психо-социальную, семейную, образовательную и др. депривации, при которых складываются неблагоприятные условия, ограничивающие возможности самореализации и развития личности подростков. Проявление девиантного поведения у таких подростков выражается в действиях агрессивного, корыстного характера, в ранней наркотизации, алкоголизации и связанных с ними асоциальных действиях, в связи с чем, депривация может выступать фактором формирования делинквентного и девиантного поведения в подростковом возрасте [6].

Таким образом, у депривированных подростков ценности смещены в направлении негативных оценок реальности, отсутствия надежды на лучшее, пессимизма. Для них свойственно отсутствие способности к глубоким эмоциональным переживаниям, они проявляют равнодушие к чувствам других, испытывают трудности в установлении эмоциональных отношений. У таких подростков отсутствует чувство вины за социальные последствия своих поступков, они стремятся к получению элементарных удовольствий и не стремятся к познавательной деятельности. Их настроение неустойчиво. Они подвержены групповому воздействию, склонны к конфликтам и групповой жестокости, раздражительны, пренебрегают общечеловеческими ценностями и быстро усваивают навыки асоциального поведения, в последствиях которого склонны обвинять окружающих.

1.3. Особенности психологического времени депривированных подростков

Вся система представлений человека о прошлом, настоящем, будущем рождается из опыта конкретных переживаний. В качестве примера, по мнению И.А. Ральниковой, можно привести в пример идею ценности времени, возникновение которой обусловлено переживаниями упущенного, а уверенность или неуверенность в будущем – из переживаний прошлых успехов или разочарований [50].

Данные исследований формирования и развития личности детей в сложной жизненной ситуации, по мнению Ж.В. Горькой, показывают, что изменения, происходящие с личностью подростка, находящегося в сложной жизненной ситуации отражаются на том, как он оценивает прошлое, воспринимает настоящее и видит будущее, какой тип временной перспективы принимает в качестве вероятной траектории личного развития [17].

«Опосредованное отношение к переживаемому времени, - как пишет Б.И. Цуканов, - является собственно человеческим образованием и возникает благодаря социальному опыту и речи, которая выступает инструментом для оценок непосредственно переживаемых отрезков времени, так как в ней закрепляются социально принятые меры времени» [66, с. 25].

К началу подросткового возраста субъекту открывается непрерывность течения времени. «Осознание текучести переживаемого времени, - пишет Б.И. Цуканов, - отражается в субъективном отношении к скорости его течения (выражается в разнообразии оценок и суждений о том скорости протекания времени у разных людей)» [66, с. 25].

«Реализация человеком настоящего тесно связана с его прошлым и будущим. Как прошлое, так и будущее, - пишет Н.С. Акелян, - приобретают определенное значение для личности и оказывают влияние исключительно в рамках настоящего. Несмотря на то, что прошлое во многом определяет настоящее, мотивирующую силу в отношении к настоящему может нести только будущее» [2, с. 107].

Восприятие и осмысление прошлого, настоящего и будущего, по мнению А.В. Левченко, «играют детерминирующую роль в поведении личности и выступают как «ориентировочная основа», кристаллизирующая смысл жизни» [39, с. 206].

Исследования динамики возрастных особенностей восприятия и переживания времени выявляют взаимосвязь временных ориентаций с этапами развития личности. «С возрастом, - как пишет Ж.В. Горькая, - увеличивается точность восприятия интервалов времени и динамичность субъективных переживаний времени. Маленькие дети плохо соотносят субъективное и объективное время. В процессе роста, осваивая представления о конкретных временных отношениях и длительностях, к 9-10 годам, у детей происходит сближение субъективного восприятия и объективного времени. При этом, индивидуальные особенности в восприятии времени проявляются в двух тенденциях: переоценке и недооценке длительности времени» [18, с. 631].

«В подростковом возрасте, - указывает Б.И. Цуканов, - с развитием самосознания личности, возрастает точность оценок временных интервалов и увеличивается насыщенность и динамичность переживаний субъективного времени. Максимальную точность в оценке интервалов объективного времени демонстрируют подростки в возрасте 15-16 лет. Тенденции переоценки или недооценки времени к 16–17 годам становятся устойчивыми индивидуальными особенностями. Данные результаты являются основанием гипотезы единого механизма «внутренних» часов, участвующего в процессах оценки и отмеривания времени» [66, с. 155].

Процесс взросления, по мнению Л.В. Бороздиной, приводит к увеличению точности оценивания интервалов времени, а инволюционные процессы, сопровождающие старение организма человека, снижают точность оценки и восприятия интервалов времени. С возрастом изменяются представления и взаимосвязи между прошлым, настоящим и будущим. Взгляд на прошлое и будущее из настоящего образует единую «временную транспективу». Начало временной транспективы с возрастом смещается, приводя к изменению ее протяженности и содержания [8].

Для детей, по мнению Л.В. Бороздиной, началом временной транспективы является момент поступления в школу, дошкольный возраст и т.п. Пожилые люди в качестве начала временной транспективы обычно выбирают молодость. Протяженность временной транспективы с возрастом увеличивается за счет увеличения временной ретроспективы [8].

Как считает Л.В. Бороздина, до наступления зрелости люди в основном направлены на будущее, в зрелом возрасте – на настоящее, в пожилом – на прошлое. Смена направленности сопровождается изменением эмоционального фона. В целом с возрастом происходит снижение эмоционального фона и увеличение контраста между эмоциональным отношением к прошлому, настоящему и будущему [8].

Время, по мнению А.К. Болотовой, является одним из важных, но достаточно мало используемых резервов психической организации личности, а

также ее самореализации в социуме. предшествующей его историей, а также обосновывается биологически. Образование самосознания является определенной стадией личностного развития, которая неизбежно возникает из предыдущих стадий. Становление самосознания подростка рассматривалось также как поэтапное развитие, стадийно. Таким образом, А.К. Болотова делает вывод об осуществлении временной последовательности в развитии самосознания от самопознания к саморегуляции и самоотношению [7].

А.К. Болотова рассматривает точку зрения на изучение структуры самосознания подростка Л. И. Божович, которая также усматривала временную направленность: «...кризис подросткового возраста взаимосвязан с возникновением нового уровня самосознания, характерной чертой которого является устремленность в будущее и потребность познать самого себя в качестве личности. Расхождения между связанными с осознанием себя как личности стремлениями и реальным положением, по мнению Л.И. Божович, вызывают желание вырваться за ограничительные временные и возрастные рамки» [7, с. 20]. В связи с этим, в своих устремлениях подросток находится в будущем времени. Таким образом, в мечтах подростка всегда имеет место моделирование будущего. Представление своего будущего может стать своеобразным способом самовыражения и также регулятором поведения подростка.

Значимость временной перспективы, как основного новообразования подросткового возраста, выражается в большом влиянии на весь жизненный путь (К.А. Абульханова, Е.И. Головаха, А.А. Кроник). В подростковом возрасте время начинает восприниматься как ресурс, которым можно распоряжаться (Б.И. Цуканов). Свойственный подростком феномен диффузии времени, заключающийся в потере чувства времени, отсутствии ощущения связи настоящего с прошлым и будущим, может способствовать искажениям личностной идентичности.

Качественное упорядочивание жизненных событий, по мнению Ю.П. Деревянко, является сущностной характеристикой переживания времени [21].

Именно в период отрочества закладывается фундамент, на котором основываются будущие стратегии поведения взрослого человека, также как организация времени жизни, постановка целей, предвидение последствий, связанных с риском поведения, мотивации достижений, различные аддикции. По мнению В.А. Москвина, точность восприятия времени зависит от ряда факторов, например, таких, как условия и содержание деятельности, эмоциональная сфера и пол воспринимающего субъекта. Исследования показали, что с определенными стадиями онтогенетического развития связаны способности к определенным формам оценки времени. Так, уже к 6-7 годам дети могут достаточно точно отмеривать короткие временные интервалы, но переоценивают их словесно в несколько десятков раз. В полной мере способность к адекватной оценке времени формируется у детей к 15-16 годам. Снижение точности осознанной оценки происходит к глубокой старости [44].

Алиев М.Ш. пишет, что «...одним из показателей несогласованности жизненной перспективы подростков является недостаточная готовность к самоотдаче и самостоятельность в будущей реализации жизненных целей». Также он уточняет, что «...в чрезмерной оптимистичности возрастных ожиданий проявляется недостаточная готовность к реальным проблемам и трудностям самостоятельной жизни в будущем» [3, с. 9].

На разных этапах онтогенетического развития люди по-разному относятся к прошлому, настоящему и будущему: молодым свойственна направленность в будущее, в пожилом возрасте более значимо прошлое, имеет место ретроспективная направленность мотивов. В психологии накоплен разнообразный материал, отражающий отдельные стороны субъективного восприятия человеком времени жизни в разные возрастные периоды, например: протяженность будущего у молодых и пожилых людей; содержание жизненных задач и их удаленность в будущее у подростков; длина перспективы в возрасте от 19 до 48 лет. Однако особый интерес в исследовании субъективного времени жизни, по мнению О.А. Кожуровой представляет подростковый возраст, когда начинается сознательное формирование отношения к будущему [31].

«Основным новообразованием этого возраста, - пишет она, - является психологическая готовность к личностному самоопределению, существенной характеристикой которого является ориентированность в будущее» [31, с. 33].

В конце подросткового-начале юношеского периода, считает К.А. Абульханова, происходит определение личностью своей жизненной позиции и на ее основе жизненной стратегии [1].

Необходимость самоопределения, по мнению О.В. Белановской, служит для старшеклассника своеобразным «распутьем», на котором он «сворачивает» либо в сторону субъективности (предполагающей принятие ответственности за свою жизнь, самостоятельность жизненных выборов), либо в сторону пассивного следования жизненным обстоятельствам и отказа от попыток самому управлять течением своей жизни. В дальнейшем, в возрасте ранней юности, по ее мнению, формируется такая важнейшая структура, как мировоззрение, целостная картина мира и себя в нем; совершается профессиональное и личностное самоопределение, что связано с изменением восприятия времени; появляется жизненный план, осуществляется выбор путей его реализации по принципу «активное достижение — пассивное следование обстоятельствам», изменяется жизненная перспектива [4].

«Кроме того, подводит итог О.А. Кожурова, в процессе обучения перспектива служит значимым фактором отношения к учебе, влияет на постановку целей и мотивацию учения» [31, с. 34]. По ее мнению, временная перспектива в процессе воспитания и обучения играет значимую роль в гармоничном развитии ребенка, в связи с этим усилия взрослых должны быть направлены на формирование протяженной в отдаленное будущее, структурированной перспективы.

Готовность к самоопределению, по мнению А.А. Ощепкова, имеет принципиальное значение для социальной адаптации молодого человека. Общество ставит перед ним необходимость профессионального самоопределения, которое не может стать успешным вне самоопределения личностного, самопроектирования себя в будущем, базирующегося на

построении целостного замысла жизни. В связи с этим центральным новообразованием старшего школьного возраста становится «готовность к личностному и жизненному самоопределению», что, в свою очередь, детерминирует поступки подростка. Способность к самоопределению выражается в готовности к построению собственной временной перспективы, к осмыслению жизненных целей и определению жизненных планов. А.А. Ощепков считает, что в подростковом возрасте резко увеличивается озабоченность своим будущим «Я». Осмысление себя в будущем – сложный процесс, который часто сочетается с нежеланием замечать течение времени, откладывать важные решения «на потом», что в свою очередь, затрудняет социализацию личности [47].

Временная перспектива, по мнению Н.Н. Толстых, является «ментальной проекцией» мотивационной сферы человека. Она представляет собой в разной мере осознанные надежды, проекты, планы, стремления, притязания, опасения, связанные с более или менее отдаленным будущим. Временная перспектива будущего приобретает собственную побудительность и оказывает мощное влияние на развитие личности. Построение временной перспективы связано со способностью молодого человека ставить перед собой цели, адекватные его внутренней сущности. Определение жизненных целей и осмысление жизни важно для сохранения психического и психологического здоровья. В подростковый период проблема осмысленности жизни становится ключевой для социализации [59].

Анализируя временную перспективу и отношения людей к прошлому, настоящему и будущему во время кризиса, О.Г. Квасова считает, что у людей, находящихся в кризисной ситуации, временная перспектива сильно сокращена или не определена; значительное количество людей испытывают временную дезориентацию (преимущественная ориентация на прошлое и неопределенность временной ориентации); настоящее время оценивается как исключительно негативное, а прошлое – как позитивное. Люди, ориентированные на настоящее и будущее, выбирают эффективные стратегии

совладания с трудностями, а ориентированные на прошлое – неэффективные стратегии [27].

И.А. Курусь делает предположение о том, что отсутствие привлекающих целей в будущем проистекает из общего кризисного состояния личности в определенный момент времени. «В связи с этим, - пишет И.А. Курусь, - необходима «разблокировка» перспективы будущего, которая не должна проводиться прямолинейно – через непосредственную нейтрализацию кризисных переживаний, поскольку кризис человек должен преодолеть самостоятельно. При кризисах идентичности и вхождения во взрослость следует лишь поддерживать человека для их самостоятельного преодоления – помогать укреплению стрессоустойчивости, но не устранять имеющиеся переживания» [37, с. 75].

Временная перспектива определяет направление развития и отражает систему индивидуальных ценностей и смыслов, а так же зависит от пола и возраста человека. Ж.В. Горькая описывает исследование А. Сырцовой, в котором показано, что для подросткового и юношеского возрастов характерна ориентация на гедонистическое настоящее, т.е. ориентация на получение удовольствия «здесь-и-теперь», импульсивность, отсутствие заботы о последствиях своих действий и поступков. Дальнейшее взросление приводит к смене временной ориентации и формированию временной перспективы будущего [17].

«Позитивное влияние на простроенность и насыщенность временной перспективы личности, - как пишет Ж.В. Горькая, - оказывает включение человека в трудовую деятельность. У таких подростков возрастает роль будущего, значимость планирования, постановки целей и их достижения» [17, с. 632]. На особенности организации и переживания времени существенное влияние, по ее мнению, оказывает социальная ситуация и организация процесса обучения. Если среда содействует проявлению уникальности, яркости, индивидуальности подростка, то это приводит к позитивному восприятию прошлого и формированию дальней перспективы будущего.

Исследование особенностей временной перспективы трудных подростков, проведенной Ж.С. Мамедовой, позволяет говорить о том, что для них характерна низкая степень дифференциации и насыщенности временной перспективы личности [42].

Е.М. Вечканова описывает характеристики временной перспективы личности при переживании кризиса идентичности - это низкая оценка прошлого (негативное отношение к нему); фаталистическое отношение к настоящему; размытое представление о будущем (невозможность планировать долгосрочные события) [12].

По мнению Р. Лэйнга, идентичность - обладание чувством своего присутствия в мире в качестве реальной, живой, цельной и, во временном смысле, непрерывной личности [41].

Е.М. Вечканова считает, что к частичному переживанию кризиса идентичности приводит несформированность умения планировать и видеть свое будущее, а переосмысление своего прошлого, а также формирование активной позиции по отношению к настоящему позволит с этим справиться [12].

Ж.В. Горькая делает вывод о том, что: социальная ситуация развития, в которой оказались трудные подростки, влияет на особенности планирования и временную направленность личности:

подростки, чьи родители лишены родительских прав, находятся в ситуации потерянности во времени, которое может быть обозначено как «ментальный тупик». Они не видят возможностей достижения даже самых близких целей;

подростки с конфликтной ситуацией в семье ориентированы на гедонистическое настоящее, для них значимо негативное прошлое и характерна высокая степень автономности при принятии решений;

подростки-сироты при всем внешнем согласии с ценностями общества ощущают совершенно иное желание: они живут настоящим, видят

возможности и способности достижения желаемого, при этом значимые цели находятся далеко в будущем [17].

По мнению Т.Г. Бохан, существуют особенности индивидуального пространства и времени подростков, лишенных родительского попечения, и свидетельствуют о замкнутости и узости их жизненного мира, с одной стороны, а с другой – их жизнь наполнена смыслами, которые связаны, в первую очередь, с потребностью признания, самоутверждения. По мнению автора, это может рассматриваться в качестве ресурса расширения жизненного пространства, на который можно опираться для работы с подростками [9].

Т.Г. Бохан выделяет закономерности жизненного мира подростков, лишенных родительского попечения, на этапе перехода от смыслового к ценностному сознанию:

избирательность сознания – «привязанность» к конкретным предметам и обстановке обусловлена переживанием целостной ситуации, связанной с конкретными смыслами (выделение и признание себя), а не с самими предметами;

процессы осмысления выходят за пределы наличной воспринимаемой ситуации в пространство социальных отношений, культуры, природы, возможностей самоутверждения и самовыражения;

одновекторная содержательная направленность смыслов - свидетельствует о наибольшей эмоциональной нагруженности, что может способствовать сужению смысловой сферы, фиксации психоэмоциональной напряженности, формированию и закреплению негативных личностных качеств;

доминирование смыслов самовыражения и самоутверждения - появляются смыслы альтруистической общественной направленности. Наряду с этим отмечается низкое количество или отсутствие собственных инициатив, закрытость к социальному миру, что может отражать тенденцию закрытия психологической системы;

временная трансспектива имеет следующие особенности: настоящее ограничено и бедно в своем смысловом однообразии, отсутствуют собственные инициативы; смыслы, связанные с социальными контактами, не представлены в сознании. Прошлое начинает персонифицироваться, наполнено смыслами, отражающими стремление к самоутверждению, самопринятию. Смыслы, образующие пространство ближайшего будущего, не представлены лично значимыми в сознании подростков [9].

Исследование А.В. Трусовой позволило выделить группы испытуемых, различающихся по характеристикам временной перспективы. Вошедшие в одну из групп респонденты, имеют направленность на будущие цели, планы и действия по их реализации [60].

«Они в большей степени, - как пишет А.В. Трусова, - способны полностью отказываться от употребления алкоголя и минимально ощущают ограничения, накладываемые состоянием здоровья на их повседневную активность. По сравнению с респондентами других групп система жизненных ценностей этой группы характеризуется большей прагматичностью» [60, с. 66].

Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что ориентированность на будущее в сочетании с восприятием настоящего как конструируемого и изменяемого представляется наиболее благополучной.

Таким образом, в психологии накоплен разнообразный материал, отражающий отдельные стороны субъективного восприятия человеком времени жизни в разные возрастные периоды. Однако особый интерес в исследовании субъективного времени жизни представляет подростковый возраст, когда начинается сознательное формирование отношения к будущему. Основным новообразованием этого возраста является психологическая готовность к личностному самоопределению, существенной характеристикой которого является ориентированность в будущее. В этот период происходит определение личностью своей жизненной позиции и на ее основе жизненной стратегии. В процессе обучения перспектива служит значимым фактором отношения к учебе, влияет на постановку целей и мотивацию учения. Социальная ситуация

развития, в которой оказываются трудные подростки, влияет на особенности планирования и временную направленность личности. Подростки, чьи родители лишены родительских прав, находятся в ситуации потерянности во времени, которое может быть обозначено как «ментальный тупик». Они не видят возможностей достижения даже самых близких целей. Подростки с конфликтной ситуацией в семье ориентированы на гедонистическое настоящее, для них значимо негативное прошлое и характерна высокая степень автономности при принятии решений. Подростки-сироты при всем внешнем согласии с ценностями общества ощущают совершенно иное желание: они живут настоящим, видят возможности и способности достижения желаемого, при этом значимые цели находятся далеко в будущем.

ГЛАВА 2. Экспериментальное исследование восприятия будущего у депривированных подростков

2.1. Организация и методы исследования

Исследование проводилось на базе ОСГБУСОССЗН «Областной социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних» в г. Белгород. Выборку составили 36 человек в возрасте от 13 до 15 лет. Экспериментальную группу составили 18 человек, контрольную группу - 18 человек.

В социально-реабилитационный центр принимаются нуждающиеся в социальной реабилитации несовершеннолетние, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, оставшиеся без попечения родителей или законных представителей; проживающие в неблагополучных семьях, находящихся в социально-опасном положении. Поэтому пребывающие в реабилитационном центре подростки воспитываются в условиях семейной депривации, отсутствия материнской заботы и внимания.

Исследование проводилось в 3 этапа:

1) На подготовительном этапе проводился теоретический анализ литературы по теме исследования; формулировалась цель, определялись гипотеза, предмет и задачи исследования; подбирались методы исследования.

2) На втором этапе (организации и проведения исследования) непосредственно проводилась экспериментальная работа: была разработана и апробирована психокоррекционная программа по формированию позитивного восприятия будущего у депривированных подростков.

3) На третьем, заключительном этапе оценивалась эффективность разработанной психокоррекционной программы.

В рамках данного исследования применялся экспериментальный план для двух рандомизированных групп с тестированием до и после воздействия:

R O1 X O2

R O3 O4

В качестве независимой переменной выступали условия психокоррекционной программы, зависимая переменная – восприятие будущего у депривированных подростков.

Гипотеза: восприятие будущего времени у депривированных подростков характеризуется непонятностью, неритмичностью, прерывистостью, замкнутостью, неоощуаемостью, а также воспринимается как кажущееся и далекое. Использование программы формирования позитивного восприятия будущего для депривированных подростков способствует развитию способности прогнозировать и определять перспективу своей будущей жизни.

Методы исследования: организационные методы (сравнительный), эмпирические методы (измерение, наблюдение, беседа, психодиагностические методики, эксперимент), методы обработки данных (количественный и качественный анализ) (описательная статистика; критерия t-Стьюдента для независимых выборок; критерий ϕ^* – угловое преобразование Фишера), методы интерпретации.

В исследовании использовались следующие психодиагностические методики:

1. «Временной семантический дифференциал» (О.Н. Кузнецов и др.);
2. Проективный рисунок «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем» (Колмогорова Л.С.);
3. Методика мотивационной индукции (Ж. Нюттен);
4. Тест диспозиционного оптимизма (Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин);
5. Тест «Смыслоразнонаправленные ориентации» (Д.А. Леонтьев).

Тест «Временной семантический дифференциал» [36].

Предназначен для изучения когнитивных и эмоциональных компонентов в субъективном восприятии личностью своего психологического времени.

Семантический дифференциал служит для качественного и количественного индексирования значений, смыслов с помощью двухполюсных шкал, задаваемых парами антонимичных прилагательных, между которыми расположены 7 градаций степени вхождения того или иного слова в данное качество.

При помощи семантического дифференциала времени можно оценить координаты точки в семантическом пространстве, расстояния между значениями различных понятий, понятийные структуры испытуемых, например «прошлое», «настоящее» и «будущее». При его использовании оценивается то значение, которое данное явление имеет для человека в зависимости от его индивидуального опыта и эмоционального состояния.

Из 25 полярных шкал выделены следующие 5 факторов:

1. Активность.
2. Эмоциональная окраска
3. Величина.
4. Структура.
5. Ощущаемость.

Проективный рисунок «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем».

Цель методики: выявление внутреннего благополучия, представлений о себе во временной перспективе, самоотношения, самооценности, наличия трудностей в контактах с окружающими, внутреннего равновесия, комфорта или наличия тревожности, дискомфорта, адекватности возрастной и половой идентификации.

В таблицу заносятся пять характеристик:

Чувство самооценности, высота самооценки (Самоценность).

Легкость в установлении контактов, в общении (Контакты).

Наличие эмоционального, психического комфорта, отсутствие тревоги, беспокойства (Комфорт).

Адекватность половой идентификации (Пол).

Адекватность возрастной идентификации (Возраст).

Методика мотивационной индукции (Ж. Нюттен).

Используется для изучения временной перспективы будущего. Концепция временной перспективы Ж. Нюттена [46] предполагает, что события со своими временными знаками находятся во временной перспективе подобно тому, как объекты, существующие в пространстве, находятся в пространственной перспективе. Присутствие во внутреннем плане сознания этих разноудаленных объектов и создает временную перспективу.

В соответствии с этими исходными положениями в основе методики лежит проективный прием завершения незаконченных предложений. По мнению автора это обеспечивает оптимальные условия, при которых человек выдает большое число личностных мотивов. Для обработки незаконченных предложений используется временной код и код анализа содержания.

Тест диспозиционного оптимизма (Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин).

Опросник предназначен для измерения такой личностной черты, как оптимизм. В 2012 г. валидизирован на русскоязычной выборке 2012 году Т.О. Гордеевой, О.А. Сычевым и Е.Н. Осиним.

Оптимизм, измеряемый опросником, в понимании авторов представляет собой обобщенное ожидание того, что в будущем будут скорее происходить хорошие события, а не плохие; пессимизм же предполагает выраженность более негативных ожиданий относительно будущего.

Опросник состоит из 12 пунктов, 4 из которых являются прямыми и формируют шкалу оптимизма, 4 - обратными и формируют шкалу пессимизма, 4 - пустыми и не участвуют в формировании шкал. Из опросника возможно извлечение двух показателей:

Субшкала позитивных ожиданий

Субшкала негативных ожиданий

Тест «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева (адаптированная версия теста «Цель в жизни» Дж. Крамбо, Л. Махолика) [40].

Позволяет оценить «источник» смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни. Тест СЖО является адаптированной версией теста «Цель в жизни» Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. В тесте СЖО жизнь считается осмысленной при наличии целей, удовлетворении, получаемом при их достижении и уверенности в собственной способности ставить перед собой цели, выбирать задачи из наличных, и добиваться результатов. Важным является ясное соотнесение целей – с будущим, эмоциональной насыщенности – с настоящим, удовлетворения – с достигнутым результатом, прошлым. Ситуация предоставляет каждому человеку возможность сделать в настоящем определенный выбор в виде поступка, действия или бездействия. Основой такого выбора является сформированное представление о смысле жизни или его отсутствии. Совокупность осуществленных, актуализированных выборов формирует «прошлое», которое неизменно, вариациям подвержены лишь его интерпретации. «Будущее» есть совокупность потенциальных, ожидаемых результатов усилий, предпринимаемых в настоящем, в этой связи будущее принципиально открыто, а различные варианты ожидаемого будущего имеют разную мотивирующую притягательность.

Тест СЖО содержит 20 пар противоположных утверждений, отражающих представление о факторах осмысленности жизни личности. В тесте используются следующие субшкалы:

1. Цели в жизни.
2. Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни.
3. Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией.
4. Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни).
5. Локус контроля – жизнь или управляемость жизни.

Статистическая обработка данных проводилась с помощью методов описательной статистики, с использованием критерия t-Стьюдента для

независимых выборок, критерия ϕ^* – угловое преобразование Фишера на основе пакета статистических программ «SPSS Statistics 19» и Microsoft Excel.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

Для изучения восприятия будущего у депривированных подростков, выборка была поделена на 2 группы: экспериментальную (18 человек) и контрольную (18 человек).

В таблице 2.1. представлены результаты изучения свойств переживания времени у депривированных подростков:

Таблица 2.1.

Показатели переживания времени у депривированных подростков (в баллах)

Фактор	Результаты тестирования экспериментальной группы	Результаты тестирования контрольной группы
	Прошедшее время	
Активность	-2	-3
Величина	-1	-2
Ощущаемость	-2	-2
Эмоциональная окраска	-2	-2
Структура	-1	-2
	Настоящее время	
Активность	4	4
Величина	3	3
Ощущаемость	1	2
Эмоциональная окраска	3	4
Структура	2	3
	Будущее время	
Активность	-3	-3
Величина	-2	-1
Ощущаемость	-1	-1
Эмоциональная окраска	-4	-3
Структура	-1	-2

Исходя из данных таблицы видно, что при оценке прошедшего времени получены отрицательные показатели по факторам: «Активность времени» для респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=3 балла), контрольной группы (ср.знач.=3 балла), «Эмоциональная окраска времени» для респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=4 балла), контрольной группы (ср.знач.=3 балла), «Величина времени» для респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=2 балл), контрольной группы (ср.знач.=1 балла), «Структура времени» для респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=1 балл), контрольной группы (ср.знач.=2 балла), «Ощущаемость времени» для респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=2 балла), контрольной группы (ср.знач.=2 балла), что свидетельствует о том, что прошедшее время для таких подростков носит отрицательный характер. Такое время можно описать как пассивное, застывшее, пустое, маленькое, плоское, мелкое и узкое.

При оценке настоящего времени получены положительные показатели по факторам: «Активность времени» для респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=4 балла), контрольной группы (ср.знач.=4 балла), «Эмоциональная окраска времени» для респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=3 баллов), контрольной группы (ср.знач.=4 баллов), «Величина времени» для респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=3 балла), контрольной группы (ср.знач.=3 балла), «Структура времени» для респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=2 балла), контрольной группы (ср.знач.=3 балла), «Ощущаемость времени» для респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=1 балл), контрольной группы (ср.знач.=2 балла), что свидетельствует о том, что в целом настоящее время можно описать как радостное, светлое, спокойное и объемное.

При оценке будущего времени получены отрицательные показатели по факторам: «Активность времени» для респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=2 балла), контрольной группы (ср.знач.=3 балла), «Эмоциональная окраска времени» для респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=2

балла), контрольной группы (ср.знач.=-2 балла), «Величина времени» для респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=-1 балл), контрольной группы (ср.знач.=-2 балла), «Структура времени» для респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=-1 балл), контрольной группы (ср.знач.=-2 балла), «Ощущаемость времени» для респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=-1 балла), контрольной группы (ср.знач.=-1 балла), что свидетельствует о том, что будущее время для таких подростков носит отрицательный характер. Будущее время воспринимается депривированными подростками как пустое, пассивное, застывшее, маленькое, плоское, мелкое и узкое.

Полученные данные подтверждают результаты исследований Ж.В. Горькой, по мнению которой, изменения, происходящие с личностью подростка, находящегося в сложной жизненной ситуации, отражаются на том, как он оценивает прошлое, воспринимает настоящее и видит будущее. В данный момент подростки находятся в реабилитационном центре, и с ними проводится ряд мероприятий, значительно улучшающих их восприятие настоящего времени [17]. Недостаточность удовлетворения потребностей в эмоциональном тепле, заботе и сопереживании, которые, по мнению М.А. Забановой испытывают депривированные дети, компенсируются вниманием со стороны персонала центра [23]. Однако негативные события прошлого влияют на восприятие будущего подростков, что подтверждается исследованием Ю.А. Володиной [13], по мнению которой, длительное нахождение детей в трудной жизненной ситуации порождает чувство неуверенности в завтрашнем дне, напряженность, неопределенность, нестабильность и ощущение невозможности что-либо изменить.

В виде рисунка 2.1. представлены результаты выраженности позитивных и негативных ожиданий относительно будущего у депривированных подростков:

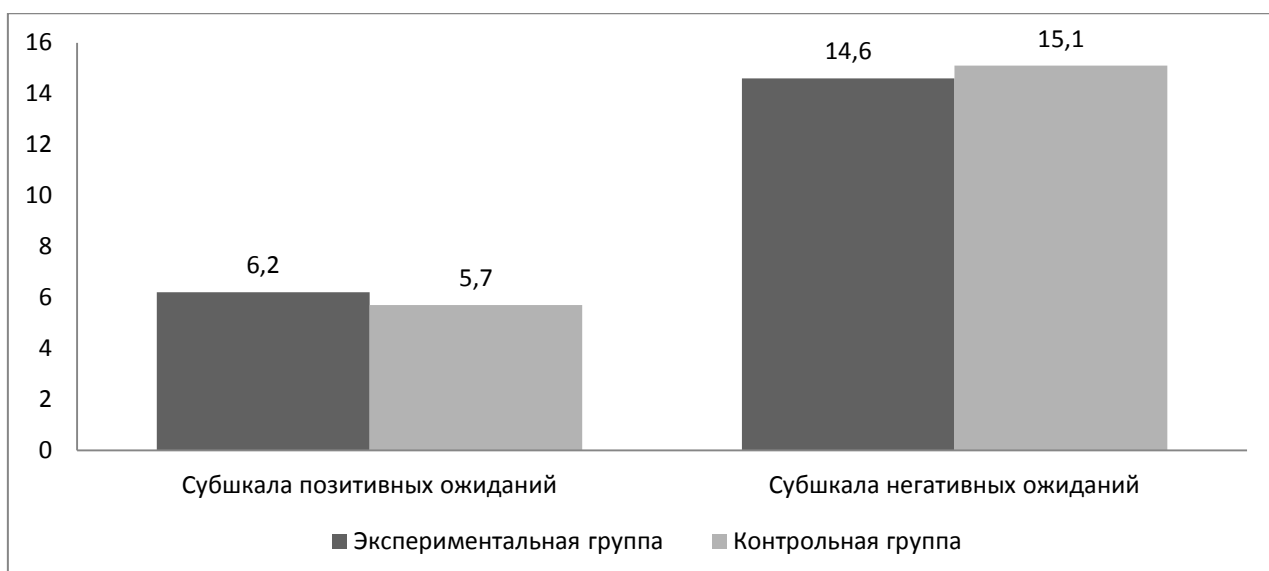


Рис. 2.1. Выраженность ожиданий относительно будущего у депривированных подростков (в баллах)

Как видно из данных рисунка, для респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=14,6 баллов), контрольной группы (ср.знач.=15,1 баллов) в большей степени характерны негативные ожидания по отношению к будущему. В меньшей степени для респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=6,2 баллов), контрольной группы (ср.знач.=5,7 баллов) характерны позитивные ожидания по отношению к будущему. Такое соотношение субшкал говорит о склонности подростков верить в благоприятный исход в неопределенных ситуациях и искать в них позитив, однако в целом они не строят особо оптимистичных планов на будущее.

Полученные результаты могут свидетельствовать о несогласованности жизненной перспективы, под которой М.Ш. Алиев подразумевает недостаточную готовность к реальным проблемам и трудностям самостоятельной жизни в будущем [3].

Результаты изучения выраженности показателей ценностно-смысловой сферы у депривированных подростков графически представлены в виде рисунка 2.2.:

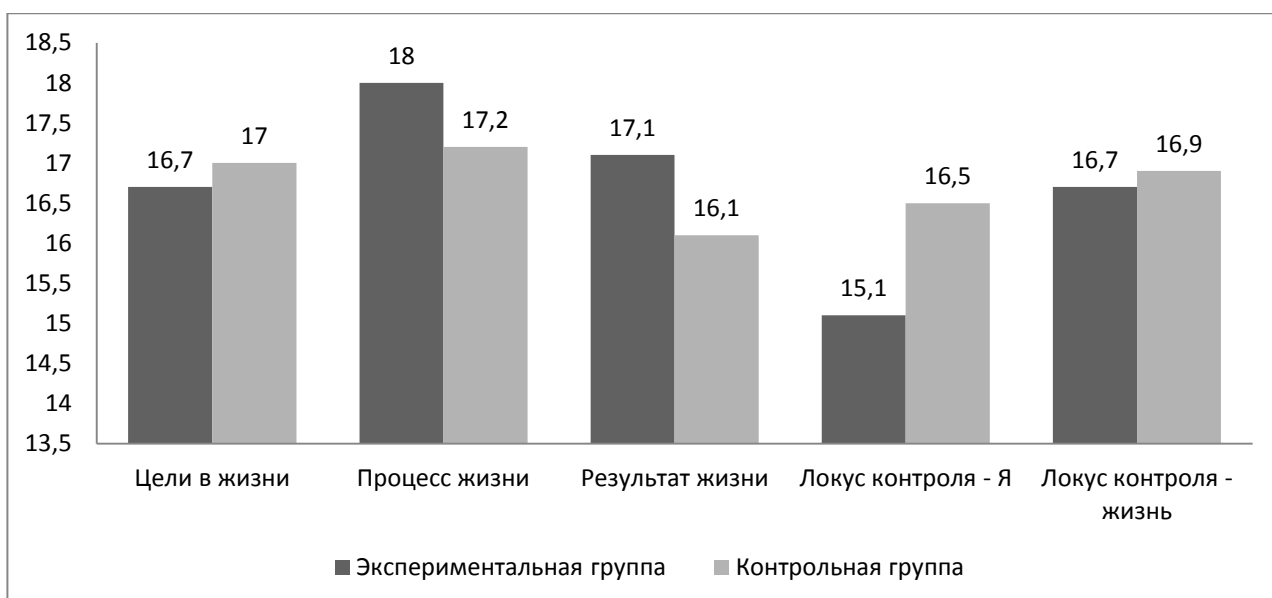


Рис. 2.2. Выраженность показателей ценностно-смысловой сферы у депривированных подростков (в баллах)

Как видно из данных рисунка, низкие баллы по шкале «Цели в жизни», характеризующей отсутствие в жизни целей в будущем, получены у респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=16,7 баллов), контрольной группы (ср.знач.=17 баллов). Депривированные подростки живут прошлым или сегодняшним днем. Их планы не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию в будущем.

Низкие баллы по шкале «Процесс жизни», выражающей отсутствие интереса и эмоциональной насыщенности жизни, получены у респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=18 баллов), контрольной группы (ср.знач.=17,2 баллов). Полученные данные говорят о неудовлетворенности депривированных подростков своей жизнью в настоящем.

Низкие баллы по шкале «Результат жизни», отражающей оценку пройденного отрезка жизни, продуктивность и осмысленность прожитой ее части, получены у респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=17,1 баллов), контрольной группы (ср.знач.=16,1 баллов). Полученные данные свидетельствуют о неудовлетворенности прожитой частью жизни у подростков, воспитывающихся в условиях семейной депривации.

Средний уровень с тенденцией к низкому получен по шкале «Локус контроля – Я» у респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=15,1

баллов), контрольной группы (ср.знач.=16,5 баллов). Полученные результаты говорят о желании подростков строить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами, контролировать события собственной жизни.

Низкий уровень получен по шкале «Локус контроля – жизнь» у респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=16,7 баллов), контрольной группы (ср.знач.=16,9 баллов). Полученные результаты свидетельствуют о склонности депривированных подростков к фатализму.

Результаты изучения выраженности показателей временной перспективы будущего у депривированных подростков представлены в виде рисунка 2.3.:



Рис. 2.3. Распределение испытуемых по выраженности показателей временной перспективы будущего (%)

Как видно из данных рисунка, временная перспектива ориентирована на события прошлого для 50% респондентов контрольной группы и 45% экспериментальной группы. Временная перспектива ориентирована на события настоящего для 33% респондентов экспериментальной группы, 28% контрольной группы. Временная перспектива ориентирована на события ближайшего будущего (день, месяц, год) для 22% респондентов экспериментальной группы, 22% контрольной группы.

Большая часть содержания ориентирована на защиту себя (в ответ на страх попасть в детский дом) для 33% респондентов экспериментальной группы, 28% контрольной группы. Для 28% респондентов экспериментальной группы, 33% контрольной группы характерно стремление к автономии. Для 22% респондентов экспериментальной группы, 28% контрольной группы характерна ориентация на контакты с другими людьми (семья), а также для 17% респондентов экспериментальной группы, 11% контрольной группы характерна ориентация на некоторые аспекты личности (намерения, мечты).

Результаты выраженности представлений о себе во временной перспективе у депривированных подростков представлены в виде рисунка 2.4.:

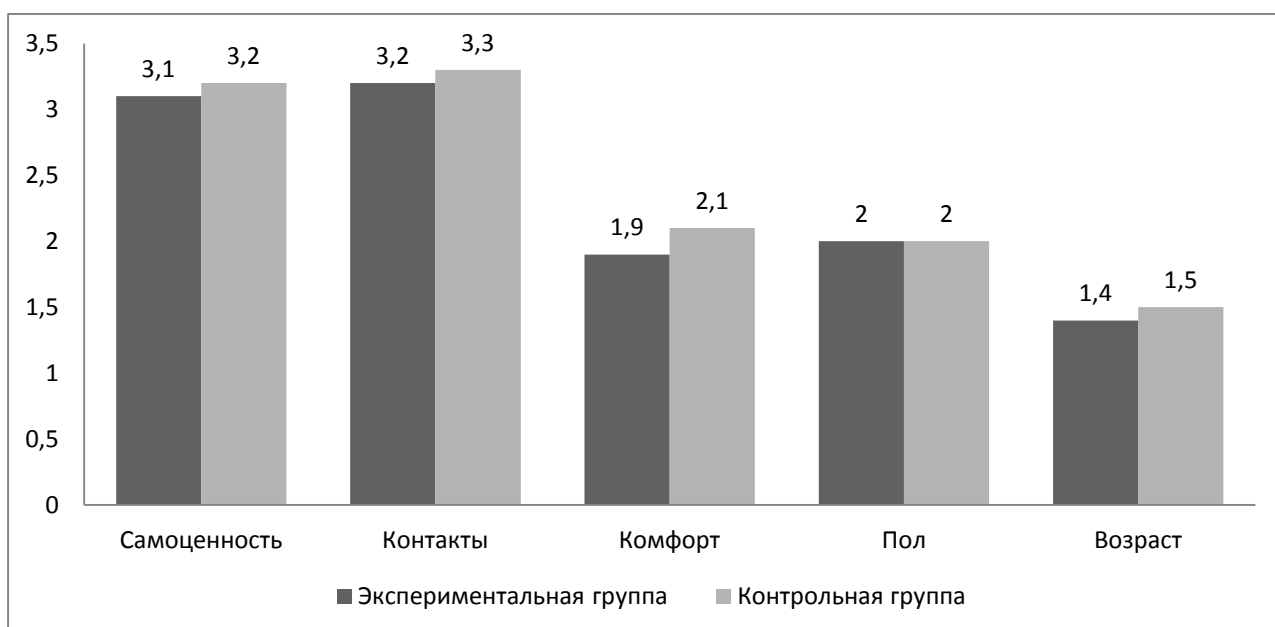


Рис. 2.4. Выраженность представлений о себе во временной перспективе у депривированных подростков (в баллах)

Как видно из данных рисунка, выявлен средний балл по шкале «Контакты» у респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=3,2 балла), контрольной группы (ср.знач.=3,3 балла). В незначительной степени для респондентов характерны трудности в общении, о чем свидетельствуют выделенные в сравнении с фигурой лица, схематичность рисунков.

Средний балл получен по шкале «Самоценность» у респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=3,1 балла), контрольной группы (ср.знач.=3,2 балла). В незначительной степени для респондентов характерно

чувство неполноценности, о чем свидетельствуют сделанные в нижней части листа рисунки, фигуры малого размера, недостаточная прорисованность.

Выявлен низкий балл по шкале «Комфорт» у респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=1,9 балла), контрольной группы (ср.знач.=2,1 балла). Таким подросткам свойственно испытывать тревожность, беспокойство, чувство внутреннего дискомфорта, о чем говорит прорисовывание отдельных деталей с нажимом, штриховка, использование темных цветов.

Выявлен высокий балл по шкале «Пол» у респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=2 балла), контрольной группы (ср.знач.=2 балла). Рисунки подростков соответствуют полу (Одежда, атрибуты, фигура, волосы). Результаты выше среднего получены по шкале «Возраст» у респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=1,4 балл), контрольной группы (ср.знач.=1,5 балл). Полученные данные свидетельствуют об адекватной возрастной идентификации.

В ходе статистической обработки данных (с помощью Microsoft Excel) с использованием критерия t-Стьюдента для независимых выборок значимых различий по исследуемым группам выявлено не было. В связи с чем можно судить о том, что для подростков обеих групп в одинаковой степени характерны негативные ожидания по отношению к будущему. Они склонны верить в благоприятный исход в неопределенных ситуациях и искать в них позитив, однако в целом они не строят особо оптимистичных планов на будущее. В свою очередь это подтверждается методикой «Смысложизненные ориентации», в результате анализа которой такие подростки не имеют реальной опоры в настоящем, а их планы не подкрепляются личной ответственностью за реализацию в будущем. В большей степени временная перспектива ориентирована на события прошлого, а большая часть содержания этой перспективы ориентирована на защиту себя (в ответ на страх попасть в детский дом) и стремление к автономии. Респондентов обеих групп в одинаковой

степени свойственно испытывать тревожность, беспокойство, чувство внутреннего дискомфорта.

2.3. Организация и проведение коррекционно-развивающей программы и оценка ее эффективности

Для подростков экспериментальной группы была разработана специальная программа формирования позитивного восприятия будущего у депривированных подростков (Приложение 2) [19], [62], [63].

Основные этапы коррекционно-развивающей программы:

1. Установочный этап – включающий в себя сбор диагностического материала;
2. Коррекционно-развивающий этап;
2. Заключительный этап: анализ и подведение итогов работы.

Цель программы: формирование позитивного восприятия будущего у депривированных подростков посредством создания предпосылок для развития у них способности прогнозировать и определять перспективу своей будущей жизни.

Задачи программы:

1. Развитие понимания причинной («потому что») и целевой («для того чтобы») детерминации событий индивидуальной жизни;
2. Помощь в осознании значимости жизненных целей;
3. Актуализация смыслового содержания жизненного пути;
4. Развитие рефлексивной позиции по отношению к своей жизни;
5. Формирование позитивного восприятия будущего.

Методические средства реализации программы: игротерапия, арт-терапия, техники психодрамы, упражнения когнитивно-поведенческой терапии.

Логика работы: от формирования представлений о времени до развития способности прогнозировать и определять перспективу своей будущей жизни.

Прогнозируемые результаты: формирование позитивного восприятия будущего через развитие способности подростков прогнозировать и определять перспективу своей будущей жизни.

Структура занятия:

1. Ритуал приветствия (позволяет создать атмосферу группового доверия и принятия).
2. Разминка - воздействие на эмоциональное состояние подростков (позволяет активизировать подростков, снять мышечное напряжение, настроить их на продуктивную групповую деятельность).
3. Основное содержание занятий – совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия.
4. Рефлексия: выражение эмоционального отношения к занятию.
5. Ритуал прощания (по аналогии с ритуалом приветствия).

Сроки реализации программы: общая продолжительность программы составляет 10 групповых занятий по 40 минут. Занятия проводились психологом-практикантом 1 раз в неделю с группами по 9 человек под наблюдением психолога социально-реабилитационного центра, курирующего группы подростков.

Тематическое планирование программы формирования позитивного восприятия будущего у депривированных подростков представлено в виде таблицы 2.2.:

Таблица 2.2.

Тематическое планирование программы формирования позитивного восприятия будущего у депривированных подростков

Занятие	Содержание занятия
ЗАНЯТИЕ 1. Цель: формирование представлений о времени, о возможности учиться на прошлом опыте, планировать будущее	Знакомство. Ознакомление с правилами. Упражнение «Правила нашей группы» Упражнение «Психологическое время» Упражнение: «Пройти за время» Упражнение «Ваше представление о времени» Рефлексия

<p>ЗАНЯТИЕ 2. Цель: создание мотивации для дальнейших встреч посредством акцентирования важности наличия цели в жизни</p>	<p>Упражнение «Стрела жизни» Упражнение «К новым берегам» Упражнение «Переоценка ценностей» Упражнение «Достижение цели» Рефлексия</p>
<p>ЗАНЯТИЕ 3. Цель: укрепление представления участников о единстве прошлого, настоящего и будущего</p>	<p>Упражнение «Твое будущее» Упражнение «Линия времени» Упражнение «Моя жизнь» Упражнение «Ориентация времени» Рефлексия</p>
<p>ЗАНЯТИЕ 4. Цель: укрепление представления о возможности учиться на своем прошлом опыте и планировать, представлять будущее</p>	<p>Упражнение «Прошлое и будущее» Упражнение «Запланированное будущее» Упражнение «Жизненный путь» Рефлексия</p>
<p>ЗАНЯТИЕ 5. Цель: Формирование позитивного восприятия своего будущего</p>	<p>Упражнение «Где-то в другом месте» Упражнение «Плюсы и минусы» Упражнение «Я в будущем» Рефлексия</p>
<p>ЗАНЯТИЕ 6. Цель: Развитие способности прогнозирования и планирования</p>	<p>Упражнение «Откладывание со дня на день» Упражнение «Потом» Упражнение «Через три года» Рефлексия</p>
<p>ЗАНЯТИЕ 7. Цель: Формирование позитивного восприятия своего будущего</p>	<p>Упражнение «Сделай это сейчас» Упражнение «Обязываться» Упражнение «Твоя жизнь» Рефлексия</p>
<p>ЗАНЯТИЕ 8. Цель: Формирование позитивного восприятия будущего по отношению к трудовой деятельности</p>	<p>Упражнение «Мой жизненный путь» Упражнение «Письмо моему будущему руководителю» Упражнение «Кино» Рефлексия</p>
<p>ЗАНЯТИЕ 9. Цель: Формирование позитивного восприятия будущего; развитие целеполагания, конкретизация целей</p>	<p>Упражнение «Лестница достижений» Упражнение «Предсказание будущего» Упражнение «Каникулы с группой» Рефлексия</p>
<p>ЗАНЯТИЕ 10. Цель: Формирование позитивного самоотношения; формирование позитивного восприятия будущего</p>	<p>Упражнение «Возможности» Упражнение «Письмо будущему себе» Упражнение «Вечер воспоминаний» Упражнение «Я к вам пишу» Завершение программы</p>

По итогам проведенной коррекционно-развивающей работы по разработанной нами программе, в ходе итогового тестирования экспериментальной группы были получены результаты, свидетельствующие о наличии положительной динамики в формировании позитивного восприятия будущего у депривированных подростков. Итоговое тестирование также было пройдено контрольной группой, однако по результатам статистической обработки данных различий между показателями предварительного и итогового тестирования этой группы выявлено не было.

Результаты, изучения свойств переживания времени у депривированных подростков, полученные в ходе итогового тестирования респондентов экспериментальной и контрольной групп, представлены в виде таблицы:

Таблица 2.3.

Показатели переживания времени у депривированных подростков после коррекционно-развивающей работы (в баллах)

Фактор	Результаты тестирования экспериментальной группы	Результаты тестирования контрольной группы
	Прошедшее время	
Активность	-1	-3
Величина	-1	-2
Ощущаемость	-2	-2
Эмоциональная окраска	-2	-2
Структура	-1	-2
	Настоящее время	
Активность	4	4
Величина	3	3
Ощущаемость	1	2
Эмоциональная окраска	3	4
Структура	2	3
	Будущее время	
Активность	5	-3
Величина	3	-1
Ощущаемость	3	-1
Эмоциональная окраска	5	-3
Структура	4	-2

Как следует из данных таблицы, по результатам коррекционной работы наметилась положительная динамика по отношению к будущему времени. Не было выявлено высоких показателей, однако они имеют тенденцию к улучшению. В результате сравнения данных итогового тестирования контрольной и экспериментальной групп (с помощью Microsoft Excel) с использованием критерия t-Стьюдента для независимых выборок были получены статистически достоверные различия.

В результате проведенной статистической обработки данных достоверные различия выявлены по факторам: «Эмоциональная окраска времени» ($t_{Эмп}=6,9$; $p \leq 0,01$), выражающий удовлетворенность своим оцениваемым временем; «Активность времени» ($t_{Эмп}=6,8$; $p \leq 0,01$), показывающий степень напряженности, активности, плотности, стремительности и изменчивости времени; «Структура времени» ($t_{Эмп}=5,4$; $p \leq 0,01$), свидетельствующий о развитии понятности, ритмичности, обратимости, непрерывности и неделимости познавательной структурой времени у испытуемых экспериментальной группы.

Низкие показатели фактора «Эмоциональная окраска времени» указывают на относительно пессимистическое отношение респондентов контрольной группы (ср.знач.= -3 балла) к будущему времени своей жизни. Отсутствие надежды, низкая поведенческая активность и мотивация жизнедеятельности может способствовать возникновению депрессивных состояний. В таких случаях время кажется печальным, тусклым, тревожным, серым и темным. Среди респондентов экспериментальной группы выявлены положительные показатели фактора (ср.знач.= 5 баллов) по отношению к будущему времени, что свидетельствует о том, что оно воспринимается испытуемыми радостным, светлым, цветным, спокойным и ярким. Полученные данные свидетельствует о наличии надежды у респондентов экспериментальной группы на преодоление негативных переживаний.

Негативный показатель фактора «Активность времени» выявлен у респондентов контрольной группы (ср.знач.= -2 балла) по отношению к

будущему времени, что говорит о том, что психологическое время для таких подростков воспринимается пассивным, постоянным, застывшим, расслабленным или даже пустым. Полученные результаты говорят о проявлении такими подростками апатичности и низкой мотивации. Выявленные положительные баллы данного фактора в отношении своего будущего у респондентов экспериментальной группы (ср.знач.= 5 баллов) показывают, что такие подростки воспринимают свое будущее активным, плотным, стремительным и изменчивым.

Отрицательный показатель фактора «Структура времени», выявленный по отношению к будущему времени у респондентов контрольной группы (ср.знач.= -1 балл), свидетельствует о восприятии будущего как кажущегося, непонятного, неритмичного, прерывистого. Выявленные положительные баллы данного фактора в отношении своего будущего у респондентов экспериментальной группы (ср.знач.= 4 балла) показывают, что у испытуемых имеются определенные и хорошо разработанные планы в отношении будущего или достаточно точные представления о предстоящих событиях и деятельности.

В виде рисунка 2.5. представлены итоговые результаты выраженности позитивных и негативных ожиданий относительно будущего у депривированных подростков:

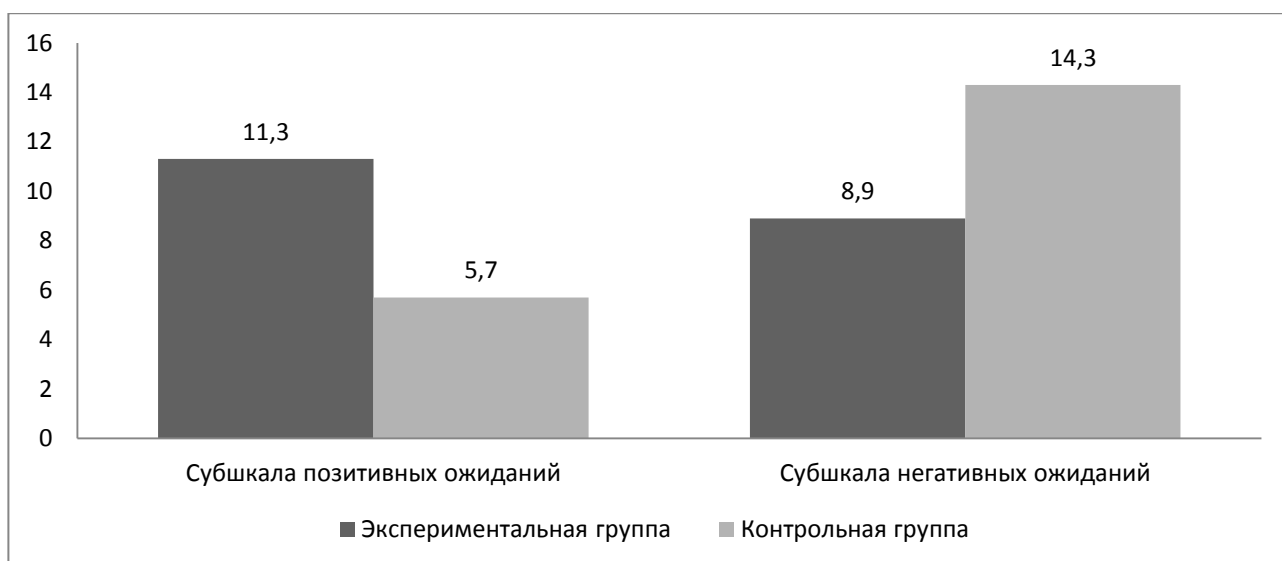


Рис.2.5. Выраженность ожиданий относительно будущего у депривированных подростков после коррекционно-развивающей работы (в баллах)

Как следует из данных рисунка, по результатам коррекционной работы среди респондентов экспериментальной группы наметилась положительная динамика процесса ожиданий относительно будущего. Не было выявлено высоких показателей, однако они имеют тенденцию к улучшению.

В результате проведенной статистической обработки данных (с помощью Microsoft Excel) с использованием критерия t-Стьюдента для независимых выборок были получены статистически достоверные различия по шкалам «Позитивные ожидания» ($t_{Эмп}=4,8$; $p \leq 0,01$), «Негативные ожидания» ($t_{Эмп}=4,5$; $p \leq 0,01$).

Для респондентов контрольной группы (ср.знач.=14,3 баллов) в большей степени характерны негативные ожидания по отношению к будущему, нежели для респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=8,9 баллов), среди результатов которых отмечено снижение негативных ожиданий.

Из полученных данных можно судить о том, что по результатам коррекционно-развивающего этапа нашего исследования негативных ожиданий по отношению к своему будущему среди подростков экспериментальной группы стало меньше.

Для респондентов контрольной группы (ср.знач.=5,7 баллов) характерен низкий показатель позитивных ожиданий относительно будущего. Среди респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=11,3 баллов) наблюдается увеличение количества позитивных ожиданий, что говорит о способности таких подростков не только верить в благоприятный исход и искать позитив в неопределенных ситуациях, но и также строить оптимистические планы на будущее в целом.

Результаты изучения выраженности показателей ценностно-смысловой сферы у депривированных подростков после проведения коррекционной программы графически представлены в виде рисунка 2.6.:

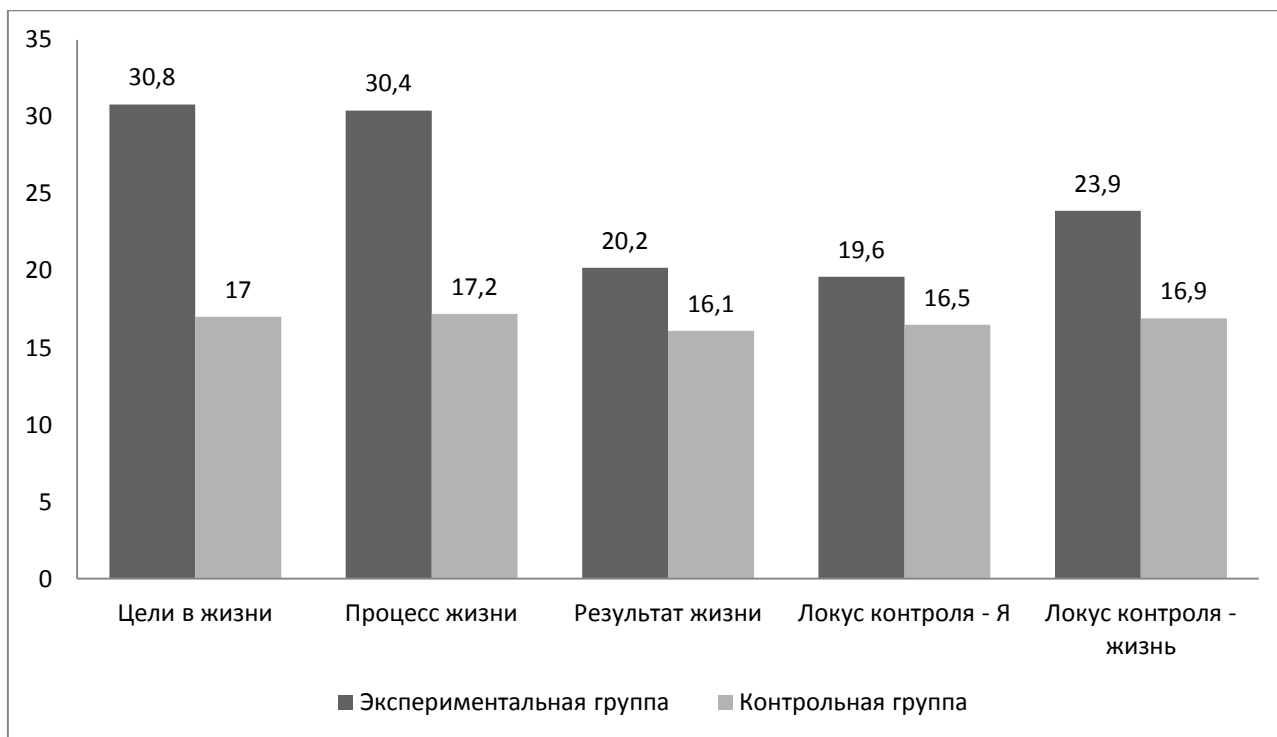


Рис. 2.6. Выраженность показателей ценностно-смысловой сферы в группах после коррекционно-развивающей работы (в баллах)

Как следует из данных рисунка, по результатам коррекционной работы наметилась положительная динамика по отношению к осмысленности жизни испытуемых. Не было выявлено высоких показателей, однако они имеют тенденцию к улучшению. В результате проведенной статистической обработки данных (с помощью Microsoft Excel) с использованием критерия t-Стьюдента для независимых выборок были получены статистически достоверные различия по шкалам «Осмысленность жизни» ($t_{Эмп}=7,6$; $p \leq 0,01$), «Цели в жизни» ($t_{Эмп}=6,3$; $p \leq 0,01$), «Процесс жизни» ($t_{Эмп}=5,1$; $p \leq 0,01$).

Низкие баллы по шкале «Цели в жизни», характеризующей наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, получены у респондентов контрольной группы (ср.знач.=17 баллов). Такие подростки живут прошлым или сегодняшним днем. Их планы не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию в будущем. Среди респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=30,8 баллов) выявлена тенденция к высокому показателю, что свидетельствует о способности таких

подростков ставить осмысленные цели, что в свою очередь говорит об их направленности на будущее.

Низкие баллы по шкале «Процесс жизни», выражающей интерес и эмоциональную насыщенность жизни, получены у респондентов контрольной группы (ср.знач.=17,2 баллов). Полученные данные говорят о неудовлетворенности таких подростков своей жизнью в настоящем; при этом ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом. Среди респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=30,4 баллов) выявлена тенденция к высокому показателю, что свидетельствует о способности таких подростков воспринимать процесс своей жизни как интересный и эмоционально насыщенный.

Результаты изучения выраженности показателей временной перспективы будущего у депривированных подростков представлены в виде таблицы 2.4.:

Таблица 2.4.

Распределение испытуемых по выраженности показателей временной перспективы будущего после коррекционно-развивающей программы (%)

Категория	Результаты итогового тестирования экспериментальной группы	Результаты итогового тестирования контрольной группы	Достоверность различий по ϕ -критерию Фишера
Оценка временной перспективы			
Прошлое	11,1	55,6	$\phi = 3,012$; $p \leq 0,01$
Настоящее	33,3	27,8	-
Будущее	55,6	16,7	$\phi = 2,523$; $p \leq 0,01$
Содержательная перспектива			
Контакты с другими	33,3	27,8	-
Стремление к автономии	22,2	33,3	-
Намерения, мечты	38,9	11,1	$\phi = 2,004$; $p \leq 0,05$
Защита себя	5,6	27,8	$\phi = 1,899$; $p \leq 0,05$

Как следует из данных таблицы, по результатам коррекционной работы наметилась положительная динамика в экспериментальной группе.

В результате проведенной статистической обработки данных с использованием ϕ -критерия Фишера были выявлены статистически значимые различия по категориям: «Прошное» ($\phi = 3,012$; $p \leq 0,01$), «Будущее» ($\phi = 2,523$; $p \leq 0,01$), «Намерения, мечты» ($\phi = 2,004$; $p \leq 0,05$), «Защита себя» ($\phi = 1,899$; $p \leq 0,05$).

Временная перспектива респондентов экспериментальной группы ориентирована на события ближайшего будущего (55,6%) в отличие от респондентов контрольной группы (16,7%). Такие подростки задумываются о ближайшем будущем (день, месяц, год). Временная перспектива ориентирована на события настоящего для 33,3% респондентов экспериментальной группы и 27,8% контрольной группы. Временная перспектива ориентирована на события прошлого для 11,1% респондентов экспериментальной группы и 55,6% контрольной группы.

Большая часть содержания респондентов экспериментальной группы (38,9%) ориентирована на намерения и мечты в отличие от респондентов контрольной группы (11,1%). Для 33,3% респондентов экспериментальной группы и 27,8% контрольной группы характерна ориентация на контакты с другими людьми (семья). Для 22,2% респондентов экспериментальной группы и 33,3% контрольной группы характерно стремление к автономии. В меньшей степени для респондентов экспериментальной группы (5,6%) характерна ориентация на защиту себя, в отличие от респондентов контрольной группы (27,8%), которые выражают подобную ориентацию в ответ на страх попасть в детский дом.

Результаты выраженности представлений о себе во временной перспективе у депривированных подростков экспериментальной и контрольной групп после проведения коррекционной программы представлены в виде рисунка 2.7.:

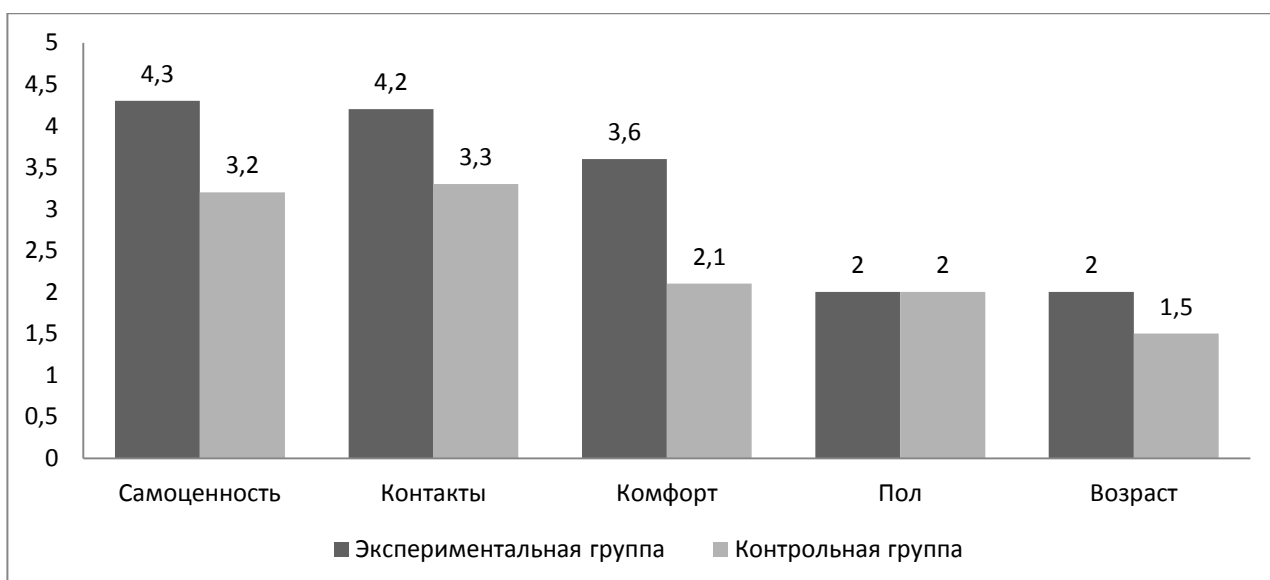


Рис. 2.7. Выраженность представлений о себе во временной перспективе у подростков после психокоррекционной программы (в баллах).

Как следует из данных рисунка, по результатам коррекционной работы наметилась положительная динамика по отношению к внутреннему благополучию испытуемых экспериментальной группы и их представлений о себе во временной перспективе.

В результате проведенной статистической обработки данных (с помощью Microsoft Excel) с использованием критерия t-Стьюдента для независимых выборок были получены статистически достоверные различия по шкале «Комфорт» ($t_{ЭМП}=3,7$; $p \leq 0,05$).

Выявлен низкий балл по шкале «Комфорт» у респондентов контрольной группы (ср.знач.=2,1 балла). Таким подросткам свойственно испытывать тревожность, беспокойство, чувство внутреннего дискомфорта, о чем говорит прорисовывание отдельных деталей с нажимом, штриховка, использование темных цветов. Среди респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=3,6 балла) выявлена тенденция к высокому показателю по данной шкале, что свидетельствует о наличии эмоционального комфорта, отсутствие тревоги, беспокойства.

Таким образом, полученные нами данные свидетельствуют о том, что по результатам коррекционно-развивающей работы выявлены статистически значимые различия между респондентами экспериментальной и контрольной

групп. В отличие от респондентов контрольной группы респонденты экспериментальной группы воспринимают будущее время как радостное, светлое, реальное, близкое, спокойное, объемное, яркое и активное. Положительные показатели говорят о наличии в жизни испытуемых целей в будущем, которые придают жизни осмысленность. Такие подростки склонны верить в благоприятный исход в неопределенных ситуациях, искать в них позитив, а также в целом строят оптимистичные планы на будущее. Что подтверждается методикой «Смыслоразностные ориентации», по результатам которой подростки способны ставить цели. В большей степени временная перспектива подростков экспериментальной группы ориентирована на события будущего, а большая часть содержания этой перспективы ориентирована на намерения и мечты, а также контакты с другими людьми.

Заключение

Значимость временной перспективы, как основного новообразования подросткового возраста, выражается в большом влиянии на весь жизненный путь. В подростковом возрасте время начинает восприниматься как ресурс, которым можно распоряжаться. Многочисленные психологические исследования показывают, что особенности восприятия и переживания времени оказывают большое влияние на мысли, поведение и организацию деятельности. Данные последних исследований свидетельствуют о том, что депривационная система отношений приводит к закреплению у подростка агрессивной позиции по отношению к другим людям, что, в свою очередь, приводит к психологическому отчуждению, а впоследствии способствует развитию различных форм девиаций (И.А. Комарова, И.Ю. Блясова, Ж.В. Горькая).

По результатам проведенного исследования удалось решить поставленные задачи. Нами был изучен временной фактор, который является неотъемлемым элементом целостного психического облика личности, оказывающего существенное влияние на ее становление и развитие в онтогенезе, на регуляцию и развитие самосознания. Изучение особенностей депривированных подростков позволило сделать выводы о том, что их ценности смещены в направлении негативных оценок реальности, отсутствия надежды на лучшее, пессимизма. Для них свойственно отсутствие способности к глубоким эмоциональным переживаниям, они проявляют равнодушие к чувствам других, испытывают трудности в установлении эмоциональных отношений. У таких подростков отсутствует чувство вины за социальные последствия своих поступков, они стремятся к получению элементарных удовольствий и не стремятся к познавательной деятельности. Они подвержены групповому воздействию, склонны к конфликтам и групповой жестокости, раздражительны. Их настроение неустойчиво. Они пренебрегают общечеловеческими ценностями и быстро усваивают навыки асоциального поведения, в последствиях которого склонны обвинять окружающих.

Подростковый возраст представляет особый интерес в исследовании субъективного времени жизни, так как в этом возрасте начинается сознательное формирование отношения к будущему. Основным новообразованием этого возраста является психологическая готовность к личностному самоопределению, существенной характеристикой которого является ориентированность в будущее. Социальная ситуация развития, в которой оказываются трудные подростки, влияет на особенности планирования и временную направленность личности. Подростки с конфликтной ситуацией в семье ориентированы на гедонистическое настоящее, для них значимо негативное прошлое и характерна высокая степень автономности при принятии решений. Подростки-сироты при всем внешнем согласии с ценностями общества ощущают совершенно иное желание: они живут настоящим, видят возможности и способности достижения желаемого, при этом значимые цели находятся далеко в будущем. Подростки, чьи родители лишены родительских прав, находятся в ситуации потерянности во времени, которое может быть обозначено как «ментальный тупик». Они не видят возможностей достижения даже самых близких целей.

По результатам предварительного тестирования было выявлено, что для подростков экспериментальной и контрольной группы в одинаковой степени характерны негативные ожидания по отношению к будущему.

1. Будущее время для депривированных подростков носит отрицательный характер и воспринимается как пустое, пассивное, застывшее, маленькое, плоское и узкое. Им свойственно испытывать тревожность, беспокойство, а также чувство внутреннего дискомфорта, что в свою очередь порождает чувство неуверенности в завтрашнем дне, напряженность, неопределенность, нестабильность и ощущение невозможности что-либо изменить.

2. Выявлена склонность верить в благоприятный исход в неопределенных ситуациях и искать в них позитив, однако в целом депривированные подростки не строят особо оптимистичных планов на будущее. Полученные результаты

свидетельствуют о недостаточной готовности депривированных подростков к реальным проблемам и трудностям самостоятельной жизни в будущем.

3. Депривированные подростки не имеют реальной опоры в настоящем, а их планы не подкрепляются личной ответственностью за реализацию в будущем. Также они не удовлетворены прожитой частью жизни.

4. В большей степени временная перспектива ориентирована на события прошлого, а большая часть содержания этой перспективы ориентирована на защиту себя (в ответ на страх попасть в детский дом) и стремление к автономии.

В ходе исследования была разработана коррекционно-развивающая программа, направленная на формирование позитивного восприятия будущего у депривированных подростков. Занятия были также направлены на обучение навыкам прогнозирования и определения перспективы своей будущей жизни.

В результате проведенной коррекционно-развивающей работы, были получены результаты, свидетельствующие о наличии положительной динамики в формировании позитивного восприятия будущего у депривированных подростков. Выявлены статистически значимые различия между респондентами экспериментальной и контрольной групп.

1. В отличие от респондентов контрольной группы респонденты экспериментальной группы воспринимают будущее время как реальное, близкое, объемное, яркое и активное.

2. У респондентов экспериментальной группы наметилась положительная динамика в формировании навыков постановки осмысленных целей, что в свою очередь говорит об их направленности на будущее. В целом для подростков экспериментальной группы характерны оптимистичные ожидания по отношению к будущему.

3. В большей степени временная перспектива подростков экспериментальной группы ориентирована на события ближайшего будущего, а большая часть содержания этой перспективы ориентирована на намерения и мечты, а также контакты с другими людьми.

Таким образом, по результатам исследования наша гипотеза подтвердилась: восприятие будущего времени у депривированных подростков характеризуется непонятностью, неритмичностью, прерывистостью, замкнутостью, неоощуаемостью, а также воспринимается как кажущееся и далекое. Использование программы формирования позитивного восприятия будущего для депривированных подростков способствует развитию способности прогнозировать и определять перспективу своей будущей жизни.

Список литературы

1. Абульханова, К.А. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, Т.Н. Березина. – М.: Алетейя, 2001. – 304 с.
2. Акелян, Н.С. Восприятие будущего и реализация настоящего студентами / Н.С. Акелян // Теория и практика общественного развития. - 2012. - №1. - С.107-110.
3. Алиев, М.Ш. Гендерные различия в восприятии временной перспективы старшеклассников / М.Ш. Алиев // Известия ДГПУ. Психолого-педагогические науки. - 2009. - №4. - С.7-12.
4. Белановская, О.В. Временная перспектива жизненных планов в юношестве / О.В. Белановская // Проблемы социальной психологии личности. - 2004. - Вып. 1. - С.78-88.
5. Березина, Т.Н. Многомерная психика. Внутренний мир личности / Т.Н. Березина. М.: ПЕР СЭ, 2012. – 319 с.
6. Блясова, И.Ю. Влияние депривации на развитие личности подростка / И.Ю. Блясова // Сборники конференций НИЦ Социосфера. - 2014. - №43. - С.189-194.
7. Болотова, А.К. Самосознание и развитие личности как «особый временной момент» / А.К. Болотова // Культурно-историческая психология. - 2009. - № 1. - С. 19–27.
8. Бороздина, Л.В. Возрастные изменения временной трансспективы субъекта / Л.В.Бороздина, И.А.Спиридонова // Психологический журнал. – 1998. – № 3. – С. 34-47.
9. Бохан, Т.Г. Особенности жизненного мира социальных сирот на этапе перехода от смыслового к ценностному сознанию / Т.Г. Бохан [и др.] // Вестн. Том. гос. ун-та. - 2012. - №363. - С.167-171.
10. Бубнова, И.С. Специфика современных условий семейного воспитания подростков и ее влияние на формирование их Я- концепции / И.С.

- Бубнова, В.И. Рерке // Вестник Иркутского государственного технического университета. - 2013.- № 1 (72). - С. 211-214.
11. Вечканова, Е.М. Методологические предпосылки исследования ценностно-смысловых детерминант временной перспективы личности / Е.М. Вечканова // СИСП. - 2015. - №3 (47). - С.61-75.
 12. Вечканова, Е.М. Специфика временной перспективы личности при различных уровнях переживания кризиса идентичности / Е.М. Вечканова // Вестник КемГУ. - 2014. - №4 (60). - С.117-122.
 13. Володина, Ю.А. Влияние стресса и кризисных ситуаций на развитие детей-сирот / Ю.А. Володина [и др.] // Современные проблемы науки и образования. - 2014. - №6. - С. 3-12.
 14. Галюкова, М. Детская депривация как фактор насилия в современном обществе / М. Галюкова // Alma mater. Вестник высшей школы. – № 9. – 2006. – С. 40-42.
 15. Гинзбург, М.Р. Психология личностного самоопределения / М.Р. Гинзбург // Вопросы психологии. – 1988. – № 2. – С.19-26.
 16. Головаха, Е.И. Понятие психологического времени / Е.И. Головаха // Категории материалистической диалектики в психологии. - 1988. - С. 194-195.
 17. Горькая, Ж.В. Влияние модели обучения на восприятие и организацию времени учащимися / Ж.В. Горькая // Вестник ОГУ. – 2014. – №4. – С. 110-113.
 18. Горькая, Ж.В. Влияние социальной ситуации развития на особенности временной направленности трудных подростков / Ж.В. Горькая [и др.] // Известия Самарского научного центра РАН. - 2015. - №1-3. - С.630-634.
 19. Грецов, А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции: учебно-мет. пособие / под общ. ред. С.П. Евсеева. – СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2006. – 44 с.
 20. Деревянко, Ю.П. Личностная организация времени жизни и ценностная значимость здоровья студентов-первокурсников в процессе адаптации к

- учебной деятельности / Ю.П. Деревянко, О.Л. Ковалева, Е.П. Пчелкина // Научный результат. Серия «Педагогика и психология образования». - 2016. - №2. - С.40-45.
21. Деревянко, Ю.П. Смыслоразнозначные ориентации студентов с разной структурой переживания времени / Ю.П. Деревянко // Научные ведомости Белгородского государственного университета. – 2011. – №18. – С.311-316.
 22. Дубровина, И.В. Психологическое развитие воспитанников детских домов / И.В. Дубровина. – М.: Педагогика, 1990. - 450 с.
 23. Забанова, М.А. Проблемы профессиональной ориентации воспитанников социально-реабилитационного центра / М.А. Забанова [и др.] // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. - 2012. - №28. - С.120-125.
 24. Забелина, Е.В. Психологическое время личности в условиях глобализации: постановка проблемы / Е.В. Забелина, М.Г. Смирнов, Ю.В. Честюнина // Universum: психология и образование. - 2016. - №9. - С.42-50.
 25. Закревская, О.В. Особенности развития ценностно-смысловой сферы старших подростков / О.В. Закревская // Современные проблемы науки и образования. - 2014. - №3. - С.655-665.
 26. Зубова, Л.В. Особенности восприятия времени: многогранность проблемы / Л.В. Зубова, А.В. Рыжухин // Фундаментальные исследования. - 2008. - №10. - С.64-66.
 27. Квасова, О.Г. К современному состоянию проблемы временной перспективы личности / О.Г. Квасова // ИСОМ. - 2012. - №5. - С.137-141.
 28. Ковалев, В.И. Категория времени в психологии / под ред. Л.И. Анциферовой. – М.: Наука, 1988. – С. 216–230.
 29. Ковалев, В.И. Личностное время как предмет психологического исследования / В.И. Ковалев // Психология личности и время: тезисы

- докладов и сообщений Всесоюзной научно-теоретической конференции. Черновцы. - 1991. - Т.1. - С. 4-8.
30. Ковалев, В.И. Особенности личностной организации времени жизни / В.И. Ковалев // Гуманистические проблемы психологической теории. - 1995. - С. 170-185.
 31. Кожурова, О.А. Особенности оценки переживания времени подростками / О.А. Кожурова // Вестник Самарской гуманитарной академии. – 2010. – №1. – С.31–38.
 32. Комарова, И.А. Особенности психолого-педагогической работы с подростками в условиях социальной депривации / И.А. Комарова // Психология обучения. – № 9. – 2011. – С. 106–107.
 33. Кондратьева, Н.И. О проблеме семейных форм воспитания детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и их психолого-педагогического сопровождения / Н.И. Кондратьева // Сиб. психол. журн. - 2008. - № 28. - С. 45–49.
 34. Кравченко, Л.В. Событие как единица анализа психологического времени / Л.В. Кравченко // Известия ВГПУ. - 2008. - №4. - С.8-12.
 35. Кроник, А.А. Психологическое время личности / А.А. Кроник, Е.И. Головаха. – Киев.: Наукова думка, 1984. – 209 с.
 36. Кузнецов, О.Н. Методические подходы к исследованию чувства времени у человека / О.Н. Кузнецов [и др.] // Вопросы психологии. – 1985. – № 4. – С.140–144.
 37. Курусь, И.А. Взаимосвязь кризисов, кризисных переживаний и направленности временной перспективы у студентов на начальном этапе обучения в вузе / И.А. Курусь // Образование и наука. - 2016. - №2. - С.68-79.
 38. Лангмейер, Й. Психическая депривация в детском возрасте / Й. Лангмейер, З. Матейчек. - Авиценум Медицинское издательство, Прага, 1984. - 247с.

39. Левченко, А.В. Психологические характеристики временной трансспективы самоактуализирующейся личности / А.В. Левченко // МНКО. - 2011. - №4-1. - С.206-209.
40. Леонтьев, Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2006. – 25 с.
41. Лэйнг, Р. «Я» и другие / Р. Лэйнг. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 60 с.
42. Мамедова, Ж.С. Взаимосвязь ценностных ориентаций и временной перспективы личности (на примере делинквентных подростков): автореф. дисс. канд. псих. наук / Мамедова Ж.С. – М., 2007 – 24 с.
43. Михальский, А.В. Психология времени (хронопсихология) / А.В. Михальский. – М.: МПГУ, 2016. – 72 с.
44. Москвин, В.А. Межполушарные асимметрии и индивидуальные особенности психологического времени / В.А. Москвин, Н.В. Москвина // Межполушарные асимметрии и индивидуальные различия человека. - М.: Смысл, 2011. - 368 с.
45. Непомнящая, Н.И. Ценность как личностное основание: Типы. Диагностика. Формирование / Н.И. Непомнящая. М.: МПСИ, 2000. - 176 с.
46. Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Ж. Нюттен; под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2004. - 608 с.
47. Ощепков, А.А. Экспериментальное исследование применения экзистенциальной психокоррекции ценностно-смысловой сферы личности девиантных подростков / А.А. Ощепков // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». - 2012. - №4. - С.43-49.
48. Пригожин, И. От существующего к возникающему. Время и сложность в физических науках / И. Пригожин. М., 2006. – 296с.
49. Прихожан, А.М., Особенности развития личности детей, воспитывающихся в условиях материнской депривации / А.М. Прихожан // Психологическая наука и образование. - 2009. - №3. - С. 5-12.

50. Ральникова, И.А. Субъективное переживание времени личностью как предмет научного психологического исследования / И.А. Ральникова // Известия АлтГУ. - 2001. - №2. - С.15-21.
51. Регуш, Л.А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего / Л.А. Регуш. СПб.: Речь, 2003. - 352 с.
52. Рерке, В.И. Изучение жизненной перспективы личности воспитанников интернатного учреждения в контексте субъективной картины мира / В.И. Рерке // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. - 2015. - №1. - С. 248-250.
53. Руженков, В.А. Особенности межличностного взаимодействия подростков, воспитывающихся в условиях лишения родительского попечения / В.А. Руженков, Ю.Н. Гомеляк // СПЖ. - 2008. - №28. - С. 39-44.
54. Сайко, Э.В. Событийная жизнь человека в его со-бытии / Э.В. Сайко // Мир психологии. - 2000. - №4. - С. 3-8.
55. Серенкова, В.Ф. Типологические особенности планирования личностного временем / В. Ф. Серенкова // Гуманистические проблемы психологической теории. - 1995. - С. 192-204.
56. Сорокина, Ю.Е. Ценностные ориентации в контексте смысловой перспективы проектов жизни / Ю.Е. Сорокина // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. - 2012. - №1-1. - С. 442-452.
57. Стрелков, Ю.К. Образ мира профессионала / Ю.К. Стрелков // Практикум по инженерной психологии и эргономике. - 2003. - С. 254-268.
58. Тарасова, Л.Н. Теории времени в психологии / Л.Н. Тарасова, С.Ю. Ковалев // Вестник МГУ. - 2007. - №2. - С. 116-118.
59. Толстых, Н.Н. Дети без семьи. / Н.Н. Толстых, А.М. Прихожан - М.: Педагогика, 1990. - 159 с.
60. Трусова, А.В. Временная перспектива в структуре мотивации сохранения здоровья / А.В. Трусова [и др.] // Вестник СПбГУ. - 2013. - №4. - С. 61-67.

61. Уманская, Е.Г. Психологические особенности развития подростков в условиях депривации / Е.Г. Уманская // Среднее профессиональное образование. – 2013. – № 9. – С. 22-24.
62. Фанч, Ф. Общие модули процессинга / Пер. с англ.- Киев: Д.А. Ивахненко, 1997. - 400с.
63. Фопель, К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг/ Пер. с нем. — М.: Генезис, 2008. - 208 с.
64. Фурманова, И.А. Психология депривированного ребенка. / И.А. Фурманова. - М.: Владос, 2009. - 215с.
65. Хван, Н.В. Обусловленность временной ориентации характеристиками ценностно-смысловой сферы личности / Н.В. Хван // Гуманитарные исследования в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. - 2013. - №6 (26). - С. 89-95.
66. Цуканов, Б.И. Время в психике человека / Б.И. Цуканов. - Одесса: Астро-Принт, 2000. - 216 с
67. Чигарькова, А.В. Временная перспектива молодого поколения / А.В. Чигарькова, С.В. Забегалина // Социальные явления — журнал международных исследований. - 2013. - №1 (2). - С. 95-99.
68. Яничев, П.И. Психология отражения и переживания времени / П.И. Яничев // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. - 2007. - №42. - С. 7-19.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Таблица 1

Результаты статистической обработки данных (критерий t-Стьюдента)

	M1	M2	t	St.dev 1	St.dev 2	df
ЭмОкрВрКГЭГ	4,42	2,68	6,947753349	3,304282	4,6288018	34
ОсмыслЖКГЭГ	2,68	4,94	7,60209973	4,6288018	3,1084346	
ЦелЖКГЭГ	2,06	5,00	6,369940512	4,2734489	4,4572039	
АктВрКГЭГ	3,06	1,32	6,803970141	1,4817891	3,2699347	
СтрВрКГЭГ	1,32	3,55	5,473745724	3,2699347	3,7223533	
ПозитОжидКГЭГ	2,58	-0,87	4,829498183	2,5790721	3,0303128	
ПроцЖКГЭГ	0,87	3,13	5,187421852	3,0303128	3,0412929	
КомфКГЭГ	1,10	1,29	3,79945422	2,5994209	2,3408481	
НегатОжидКГЭГ	1,29	1,68	4,518643699	2,3408481	2,8093546	

Коррекционно-развивающая программа по формированию позитивного восприятия будущего у депривированных подростков

Для подростков была разработана специальная программа психологической коррекции.

Основные этапы коррекционной программы:

1. Установочный этап – включающий в себя сбор диагностического материала;
2. Коррекционно-развивающий этап;
3. Заключительный этап: анализ и подведение итогов работы.

Цель программы: формирование позитивного восприятия будущего у депривированных подростков посредством создания предпосылок для развития у них способности прогнозировать и определять перспективу своей будущей жизни.

Задачи программы:

1. Развитие понимания причинной («потому что») и целевой («для того чтобы») детерминации событий индивидуальной жизни;
2. Помощь в осознании значимости жизненных целей;
3. Актуализация смыслового содержания жизненного пути;
4. Развитие рефлексивной позиции по отношению к своей жизни;
5. Формирование позитивного восприятия будущего.

Логика работы: от формирования представлений о времени до развития способности прогнозировать и определять перспективу своей будущей жизни.

Прогнозируемые результаты: развитие способности подростков прогнозировать и определять перспективу своей будущей жизни.

Структура занятия:

1. Ритуал приветствия (позволяет создать атмосферу группового доверия и принятия).
2. Разминка - воздействие на эмоциональное состояние подростков (позволяет активизировать подростков, снять мышечное напряжение, настроить их на продуктивную групповую деятельность).
3. Основное содержание занятий – совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия.
4. Рефлексия: выражение эмоционального отношения к занятию.
5. Ритуал прощания (по аналогии с ритуалом приветствия).

Для реализации психокоррекционной программы нами предусмотрено 10 групповых занятий.

Содержание программы

ЗАНЯТИЕ 1

Цель: формирование представлений о времени, о возможности учиться на своем прошлом опыте планировать и представлять будущее

Знакомство. Ознакомление с правилами.

Упражнение «Правила нашей группы»

Цель: Информирование о правилах поведения; разогрев

Ведущий информирует учащихся о правилах поведения в кругу:

1. «Здесь и сейчас»: говорится только о том и обсуждается то, что происходит именно сейчас.
2. Безоценочность (Я не оцениваю суждения и поведение других участников).

3. Персонализация высказывания: Я говорю «Я», а не «Мы» или «Все»- это значит, что я несу ответственность за свои слова, высказываю собственную точку зрения.

4. Невынесение проблемы за пределы круга (Все, что я здесь говорю и слышу, не выносятся за пределы круга)

5. Активность

6. Искренность (Я стараюсь говорить максимально искренне) и внимательное слушание

Инструкция: «Разбейтесь на тройки. Каждая тройка возьмет по два правила, (напечатанные на листочках), при этом никто не знает – у кого какие правила. Вам нужно в течение 5-10 минут придумать для этих правил девизы и написать их на листах бумаги».

Комментарий: необходимо заранее листы с напечатанными на них правилами. После выполнения задания листы вывешиваются на стену. Затем участники должны дать свое согласие на выполнение каждого правила.

Упражнение «Психологическое время»

Цель: Развитие внутреннего «чувства времени», анализ отличий между теми людьми, которым кажется, что время течет быстрее, чем в реальности, и теми, кому представляется наоборот.

Участников просят сесть, расслабиться и закрыть глаза. Их задача – постараться как можно точнее определить, когда пройдет ровно минута после условного сигнала ведущего. Считать про себя до шестидесяти нельзя, надо просто прислушаться к своей интуиции. Когда, с точки зрения участника, минута истекла, он молча поднимает руку, но глаза не открывает. Ведущий фиксирует, сколько времени реально прошло до этого момента (при большом количестве участников ему понадобится помощь одного — двух ассистентов).

Потом участники делятся на две группы: тех, кому показалось, что минута прошла быстрее, чем в реальности (их время меньше 60 секунд), и тех, кому показалось, что она шла дольше.

Внутри этих подгрупп обсуждается, каковы особенности людей, психологическое время которых течет по сравнению с реальным «быстрее» или «медленнее».

Обсуждение

Представители от каждой из подгрупп характеризуют людей, для которых психологическое время в данный момент отличается от реального. Затем остальные участники сравнивают эти точки зрения и высказывают свои соображения насчет причин такого различия. Возможно, дело в том, что в одной подгруппе были собраны люди, для которых психологическое время течет быстрее реального, а в другой – те, для которых медленнее? Анализ отличий между теми людьми, которым кажется, что время течет быстрее, чем в реальности, и теми, кому представляется наоборот. Как правило, те, для кого время течет быстрее, существуют по принципу «И жить торопится, и чувствовать спешит», те же, кому ход времени представляется существенно медленнее, обычно и жить предпочитают размеренно и неспешно. Кроме того, восприятие времени зависит от состояния, в котором находится человек: когда он очень активен, возбужден, то кажется, будто время ускоряет свой ход.

Упражнение: «Пройти за время»

Цель: Развитие внутреннего «чувства времени», анализ причин того, от чего оно зависит и где требуется. Развитие умения контролировать и произвольно регулировать свое поведение.

Участникам намечают дистанцию длиной 6 — 10 м и дают задание: пройти ее с закрытыми глазами, потратив на это ровно одну минуту. Старт дается одновременно для нескольких участников (их количество зависит, в первую очередь, от размеров помещения), ведущий фиксирует, по прошествии какого времени пересек финишную черту каждый участник. Побеждает тот, чье время окажется точнее. Команда об остановке игры подается тогда, когда финишную черту пересечет последний участник.

Два-три участника, не принимающие участие в этом старте, назначаются ассистентами ведущего. Их функции – направлять в сторону финиша тех участников, которые сбились с пути, а также останавливать тех, кто уже преодолел дистанцию. Чтобы не отвлекать других участников, это делается без слов, путем легких касаний за плечи.

Обсуждение

Участники делятся чувствами и эмоциями, возникшими при выполнении этого упражнения. Те, кто выдержал время прохождения дистанции точнее всего, рассказывают, что, с их точки зрения, помогло им в этом, как им удалось определить нужный временной интервал.

Упражнение «Ваше представление о времени»

Цель: Активизация когнитивной и эмоциональной сфер относительно восприятия времени

«Каждый представляет время по-своему - как стрелу, календарь, песочные часы и т.д. В образе песочных часов песок в нижней части - прошедшее, в верхней части- будущее, а та песчинка, которая падает в данный момент,- настоящее. Нарисуйте свое представление о времени, обозначив прошлое, настоящее, будущее».

Вопросы для обсуждения: - легко ли Вам было придумать идею? - что обозначают Ваши нарисованные образы? - что чувствовали, когда рисовали?

Ведущий наблюдает: 1.Ход процесса: темп, колебания, сомнения, поиск, автономность, вносимые изменения при выполнении работы;

2.Содержание рисунка: широта используемого материала, богатство красок, символика, объем пространства

3.Легко ли подросток активизирует свои мысли, чувства

Рефлексия

ЗАНЯТИЕ 2.

Цель: создание мотивации для дальнейших встреч посредством акцентирования важности наличия цели в жизни

Упражнение «Стрела жизни»

Цель: Разминка, актуализация темы восприятия времени

«Перед вами различные варианты стрелок. Выберите себе тот рисунок стрелы, который, по вашему мнению, соответствует жизненному циклу.»

Вопросы: -почему вы выбрали именно эту форму стрелки? - Где сейчас вы находитесь на этой стрелке?

Комментарий: ведущему необходимо заранее приготовить нарисованные на листках А4 различные варианты стрелок: прямые круговые, зигзагообразные, извилистые. Тем, кому не подошла ни одна из предложенных стрелок, можно нарисовать свои.

Упражнение «К новым берегам»

Цель: Формирование общих представлений о ценностях и приоритетах.

Я хочу предложить вам упражнение, в котором вы попытаетесь определить, какие ценности вы хотели бы заложить в фундамент будущих отношений с людьми.

В нашей культуре существует множество различных ценностей, которые отчасти дополняют друг друга, а отчасти друг другу противоречат. Наши родители донесли до нас, какие ценности важны им, и сначала мы перенимаем их систему ценностей, особенно над этим не размышляя. Чем старше и взрослее мы становимся, тем отчетливее встает перед каждым задача определиться с тем, что пригодится в жизни и какими ценностями нужно руководствоваться в своих действиях. Лишь когда я осознаю, что ценно лично для меня, я смогу — хотя бы частично — позаботиться о том, чтобы в моей жизни и в моем окружении эти ценности принимались во внимание. И только тогда я смогу вести с другими людьми переговоры о том, какие установить правила совместного проживания.

Сейчас вы сможете попытаться найти для самих себя ответы на эти вопросы, чтобы потом в маленьких группах соотнести свои взгляды со взглядами остальных. Решите, с кем из членов группы вы хотели бы потом работать в подгруппе, состоящей из шести человек.

Теперь встаньте и подойдите к участникам, с которыми вы хотели бы поработать в этом упражнении. Договоритесь друг с другом и разойдитесь по подгруппам. Подождите, пока участники образуют подгруппы.

Теперь еще раз окиньте взглядом свою подгруппу, посмотрите и на остальных. Действительно ли вы оказались вместе с теми людьми, с которыми хотели бы вместе работать? Или кто-нибудь из вас хочет поменяться с кем-нибудь? В случае необходимости вмешайтесь. Запомните, кто входит в вашу подгруппу, и вернитесь на место.

Теперь я хочу описать упражнение. Перенеситесь мысленно в будущее — галактическую эпоху, когда будет заселяться Вселенная. Представьте себе, что вы все отправляетесь к новой планете, которая очень похожа на нашу Землю.

Там каждая группа может положить начало новой цивилизации. Ваша задача — перенести основные ценности земной цивилизации в новую ситуацию. Вы можете выбирать из четырнадцати заданных ценностей.

Сначала каждый должен решить, какие ценности наиболее важны лично для него. Для этого я подготовил Рабочий листок, который каждый из вас должен заполнить самостоятельно. (10 минут)

В следующей части упражнения вы примете участие в аукционе, где сможете приобрести ценности для вашей цивилизации, но любая ценность может быть продана только один раз и только одной подгруппе. У каждой подгруппы есть одна тысяча очков, которую она может потратить на приобретение ценностей. Потратив все очки, вы больше не сможете покупать ценности.

Сначала обсудите в своей подгруппе, какие ценности вы все вместе считаете наиболее важными, и выработайте свою единую линию поведения на аукционе с учетом того, что ваши интересы могут вступить в противоречие с интересами других подгрупп. Все ли вам понятно? Если да, то начинайте готовиться к аукциону. (20 минут)

При необходимости время, отведенное на подготовку, можно продлить.

Соберитесь опять все вместе, чтобы можно было начать аукцион.

Вы выступаете в роли ведущего аукциона. Выберите одну из ценностей и с каждым шагом повышая цену на десять очков старайтесь добиться как можно более высокой «цены» на каждую отдельную ценность. Предлагайте ценности в наиболее подходящей, на ваш взгляд, последовательности до тех пор, пока не будут приобретены все или у подгрупп не закончатся очки.

Запишите, какие ценности приобрела каждая подгруппа и какую «цену» она за них «заплатила»

Аукцион окончен, и я хочу предоставить каждой подгруппе возможность обсудить в своем кругу следующие вопросы:

Какие ценности мы приобрели?

Какой тип цивилизации мы в результате получим?

Хотел бы я жить в таком обществе?

Насколько я удовлетворен действиями своей группы на аукционе?

Как мы пришли к таким решениям? (75 минут)

Теперь завершите ваше обсуждение и вернитесь в большой круг для подведения окончательных итогов. Пусть каждый расскажет, какую ценность лично он поставил на первое место.

Подведение итогов

Понравилось ли мне это упражнение?

На каком этапе я был вовлечен в работу больше всего?

Какую ценность я поставил на первое место, и что эта ценность значит для меня в жизни?

Какие из заданных нам ценностей больше всего ценятся в моем окружении? Каким не придается серьезного значения?

Что мне бросилось в глаза во время работы в моей подгруппе? Что мне понравилось? Что мне мешало?

Какие ценности мы на самом деле принимали во внимание в ходе совместной работы в нашей подгруппе?

Какие ценности, помимо этих, играли для нашей подгруппы существенную роль?

С кем я говорю об этих вопросах в повседневной жизни?

Оценили бы мои родители эти ценности так же, как я?

Что я еще хочу сказать?

Комментарий. Это очень живое упражнение, которое может быть в качестве отправной точки для какого-либо проекта с участием подростков, посвященного, например, планированию и созданию нового города или нового государства.

Рабочий листок

К новым берегам

Какие ценности ты считаешь важными для будущей цивилизации?

Проранжируй ценности в порядке убывания их значимости для тебя (1 — самая важная, 14 — наименее значимая), поставь номера в скобках:

(...) богатство

(...) равенство

(...) счастливая семейная жизнь

(...) прогресс

(...) традиция

(...) свобода

(...) любовь

(...) здоровье

(...) мир

(...) справедливость

(...) красота

(...) мудрость

(...) счастье

(...) образование

Упражнение «Переоценка ценностей»

Цель: Активизация когнитивной и эмоциональной сфер относительно ценностных представлений, определение источников этих убеждений и их критическая оценка.

Я хочу предложить вам упражнение, в ходе которого вы сможете понять, какими ценностными представлениями вы руководствуетесь в разных сферах жизни и от кого вы эти представления переняли.

Мы самостоятельно открываем какие-либо ценности крайне редко. В ходе своей жизни мы перенимаем их от других людей — когда видим, как те ведут себя, что думают или говорят. Некоторые из этих ценностей, воспринятые нами в детстве, сохраняются навсегда, помогая нам идти по жизни и быть счастливыми. Другие оказываются менее применимыми. Тогда такой ценности мы постепенно придаем меньше значения или полностью от нее отказываемся.

К примеру, мама учила меня быть всегда скромным и не важничать. При такой установке я стремлюсь оставаться незаметным и ставить желания и интересы других людей выше своих собственных. В детстве я получаю за это признание, так как не мешаю другим, но с таким ценностным представлением крайне сложно стать взрослым, способным построить хорошие партнерские отношения, вырастить детей и добиться профессионального успеха. Я думаю, вы понимаете, что я имею в виду.

Сейчас я раздам вам Рабочие листки «Переоценка ценностей», который для начала надо просто просмотреть. А теперь заполните первую колонку, над которой написано: «Мое основное убеждение относительно...»

Для каждой из заданных областей приведите основное убеждение, выработанное вами в ходе жизни. Другими колонками пока не занимайтесь. У вас есть 10 минут.

Теперь присмотритесь, с кем из участников вы хотели бы объединиться в группу из шести человек. Соберитесь в группы и расскажите друг другу о том, что вы написали. Обсудите совпадения и различия в ваших убеждениях. На это у вас есть полчаса.

Продолжайте работу поодиночке и заполните теперь вторую и третью колонки. Укажите, у кого вы переняли определенное убеждение, например, у отца, у матери, у старшего наставника или у друга. Если вы к какому-то убеждению пришли сами на основе опыта, укажите это. Затем в третьей колонке отметьте, каким образом вы переняли каждую ценность: была ли она вам привита авторитетным лицом, была ли она присуща тому, с кого вы брали пример, или вы случайно либо осознанно, но самостоятельно пришли к этому убеждению.

На это вам отводится 15 минут.

Прочтите теперь молча ваши ответы и посмотрите, не бросается ли вам что-то в глаза. В этом вам могут помочь следующие вопросы:

Кто больше всего повлиял на формирование моих убеждений?

От кого исходят убеждения, в которых я сегодня сомневаюсь или которые я не принимаю?

Существуют ли значимые для меня люди, от которых я не перенял ни одного из перечисленных убеждений?

Напишите эти вопросы так, чтобы они были всем видны.

Потратьте 5 минут на то, чтобы обдумать и проанализировать ответы во второй и третьей колонках.

Теперь у вас есть 15 минут на обсуждение ваших выводов в своей подгруппе, после чего мы снова соберемся все вместе для подведения итогов.

Подведение итогов

Насколько мне понравилось это упражнение?

Узнал ли я что-то новое о себе?

Что было для меня особенно важно?

Хотел бы я в будущем делать что-то иначе?

Что бы я хотел еще сказать?

Комментарий. Упражнение подходит для всех групп. Как правило, обсуждение в подгруппах проходит очень оживленно, так что может потребоваться больше времени.

Рабочий листок

Переоценка ценностей

Мое основное убеждение относительно...	От кого исходят эти убеждения?	Каким образом они сформировались у меня?*
Времени		
Семьи		
Работы		
Счастья		
Друзей		
Любви		
Денег		

* Выбери и запиши в таблицу одно из ключевых слов:

Авторитет: Эта ценность была мне привита.

Пример: Я взял с кого-то пример.

Наивный выбор: Я сам выбрал эту ценность спонтанно.

Осознанный выбор: Я выбрал ее после тщательного обдумывания.

Упражнение «Достижение цели»

Цель: Формирование умения ставить цели и умения предвосхищать и настраиваться на успех

«Подумайте в тишине о том, чего вам хотелось бы достичь в этом году, чему хотелось бы научиться. После этого каждый из вас по очереди покажет группе пантомимически то, чего он хочет добиться, а группе необходимо отгадать это»

Вопросы участникам:

Как ты себя чувствовал, когда изображал свою цель?

Веришь ли ты, что в течение года сможешь достичь этой цели?

Что тебе для этого нужно сделать?

Что тебе дало знание о том, к чему стремятся другие?

Откуда ты берешь свои цели?

Психолог наблюдает: содержание и реалистичность целей

Рефлексия

ЗАНЯТИЕ 3.

Цель: Укрепление представления участников о единстве прошлого, настоящего и будущего

Упражнение «Твое будущее»

Цель: Разминка, актуализация информации об участниках, построение предположений об их будущем

«Традиционное приветствие сегодня мы проведем под девизом «Твое будущее». Приветствуя друг друга, вы должны сделать вашему партнеру справа небольшой прогноз на будущее. Например, «Здравствуй, я думаю, что через пять лет ты будешь еще более отзывчивым». Таким образом, вам нужно, вспомнив все, что вы уже знаете о своем партнере, высказать предположение о его будущем.

Упражнение «Линия времени»

Цель: Определение способа организации времени участников

Ведущему необходимо помочь участникам понять, как организовано их время. Например, попросить подумать о том, что они делают регулярно, например, чистят зубы. «Вспомните, как вы делали это сегодня, затем вчера, затем неделю назад, месяц назад, в прошлом году, 10 лет назад. Как расположены эти картинки по отношению друг к другу?» Ведущий наблюдает за вербальными и невербальными проявлениями участников, чтобы получить подсказки, как они ориентируются во временном пространстве. Далее необходимо таким же образом разметить будущее. Распространенные методы — это линия перед человеком с ходом времени слева направо, или линия с прошлым сзади, будущим впереди, и человеком прямо в середине с настоящим. Или кривая с прошлым, идущим в одну сторону, и будущим в другую. Возможны самые разные структуры. У некоторых людей прошлое просто находится в большой степени сзади них. Всегда есть какой-то способ организации времени. Идея в том, чтобы выяснить этот способ, а затем использовать это знание для помощи участникам. Например, можно вообразить что-то хорошее в том месте, куда участник помещает будущее, и так далее.

Упражнение «Моя жизнь»

Цель: Прояснение трудностей построения жизненной перспективы

«На индивидуальном бланке изображены две оси: горизонтальная "ВРЕМЯ (годы жизни)" и вертикальная "ЗНАЧИМОСТЬ СОБЫТИЯ" от 0 до 10 баллов. Ось "время" задается вами (по годам или подробнее). На ней в соответствующем месте изобразите в виде столбика важные события своей жизни: прошлой, настоящей и будущей, а по вертикальной оси отложите личную значимость каждого события (от 0 до 10). Синим цветом обозначьте события прошлого, красным — настоящего, зеленым — будущего»

Комментарий: Нормальная картина предполагает приблизительно одинаковое количество красного, зеленого и синего цвета на этой гистограмме. Наличие у подростка проблем с будущим — указывает либо полное отсутствие зеленого, либо присутствие 1-2 столбиков непривязанных к определенным годам жизни- «когда-нибудь умру», «когда-нибудь разбогатею».

Вопросы:

Как протекала ваша жизнь до сегодняшнего дня?

В чем ваши крупные успехи и поражения?

Как вы представляете будущее?

До какого возраста вы хотели бы дожить?

Чего хотели бы достичь?

Какие удары судьбы ожидаете?

Упражнение «Ориентация времени»

Цель: Развитие гибкости восприятия времени

Большинство людей относятся ко времени одним из трех основных способов:

Во-времени: обращать внимание только на настоящее, не иметь никакого общего обзора времени.

Сквозь-время: рассматривать всё как последовательные периоды; хороший общий обзор, но отстраненное наблюдение.

Между временами: рассматривать всё как отдельные цепочки похожих событий.

Ведущему необходимо выяснить, что участники делают в основном в разных ситуациях (определяем способ отношения ко времени каждого участника). Затем необходимо потренировать другие способы. «У каждого способа есть преимущества для разных целей. Соберите ресурсы, необходимые для каждого способа. То есть вообразите картинки, регулируйте особенности восприятия, чтобы осуществлять разные способы обращения с ними». Идея здесь в том, чтобы стать более гибким, и получить выбор в том, как относиться ко времени.

Рефлексия

ЗАНЯТИЕ 4.

Цель: Укрепление представления о возможности учиться на своем прошлом опыте и планировать, представлять будущее

Упражнение «Прошлое и будущее»

Цель: Прояснение трудностей восприятия будущего

Участникам необходимо переключаться туда и обратно между вниманием на том, что должно быть сделано в прошлом, и на том, что нужно сделать позже. При сопоставлении этих противоположностей необходимо провести анализ того, что делать в настоящем.

Вспомогательные вопросы:

"Что ты должен был сделать?"

"Что тебе нужно сделать позже?"

Упражнение «Запланированное будущее»

Цель: Развитие гибкости, открытости и изменчивости восприятия будущего

Ведущему необходимо акцентировать внимание участников на их обещаниях и долженствованиях. «Рассмотрите, до какой степени ваше будущее уже оговорено, из-за того, что вы "должны" или обещали, и так далее. Будущее полезнее всего, если оно гибкое, открытое и его можно изменить. Может быть очень ограничивающим считать, что оно должно быть каким-то».

Вспомогательный вопрос:

"Какая часть вашего будущего уже занята?" (запланирована, передана)

Упражнение «Жизненный путь»

Цель: Формирование осмысленного отношения к планированию собственного жизненного пути.

Участники выполняют коллаж на тему «Мой жизненный путь». Им дается следующая инструкция: «Вы идете по дороге, которая называется Жизнь... Откуда лежит ваш путь и куда? Каковы ваши основные достижения в прошлом, настоящем и будущем? Что помогает вам шагать по жизненному пути, а что препятствует? Кто и что вас окружает? И куда вы хотите прийти?..

Сделайте, пожалуйста, коллаж, который бы отражал ваш жизненный путь в прошлом, настоящем и будущем: основные достижения, планы, ваше окружение». Упражнение обычно выполняется индивидуально, хотя может, при желании участников, проводиться и в микрогруппах. В качестве основы для коллажей используются листы формата А2 – А3 или полотно светлых обоев.

Помимо обычного комплекса изобразительных материалов для коллажа (фломастеры, краски, иллюстрированные журналы, из которых можно вырезать приглянувшиеся картинки), целесообразно попросить участников принести для выполнения этого упражнения несколько собственных фотографий, отражающих значимые события их жизни. На выполнение коллажей дается 35 — 50 минут, потом проводится их презентация. Она организуется как экскурсия, на которой каждый из участников поочередно выступает в роли экскурсовода, представляющего группе свою композицию (3 — 5 минут на человека).

Обсуждение

Какие эмоции и чувства возникали в процессе работы и возникают сейчас, при взгляде на готовые коллажи? Что нового удалось понять о себе, своих жизненных целях и ценностях? Насколько достижимо будущее, отмеченное на рисунке, на что можно опираться, чтобы оно воплотилось в реальность? Появился ли повод задуматься, какие события являются наиболее важными, и где источники ресурсов, на которые можно опереться при осуществлении «режиссуры собственной жизни», достижении поставленных целей и преодолении препятствий.

Рефлексия

ЗАНЯТИЕ 5.

Цель: Формирование позитивного восприятия своего будущего

Упражнение «Где-то в другом месте»

Цель: Активизация внимания на настоящем

«Внимание эффективнее всего в настоящем. Может быть очень полезно вернуть внимание, находящееся где-то в другом месте». Ведущий акцентирует внимание участников на том, на какой временной промежуток они ориентированы. В зависимости от того, что обнаружено, можно провести повторное переживание происшествий или возвращение утраченных частей.

Вспомогательный вопрос:

"Какая часть твоего внимания находится где-то в другом месте во времени?"

Упражнение «Плюсы и минусы»

Цель: Демонстрация возможности неоднозначной трактовки событий, которые на первый взгляд воспринимаются как определенно «хорошие» или «плохие». Развитие гибкости восприятия жизненных событий.

Предлагается придумать и кратко, одной — двумя фразами описать примеры двух жизненных событий — хорошего и плохого. Потом участников просят объединиться в подгруппы по 3 — 4 человека, в них обменяться своими примерами и найти в каждом из этих событий по три положительных момента и по три отрицательных. Это должно касаться и хороших, и плохих событий.

Так, например, положительное событие «внезапно разбогатеть» может иметь отрицательным следствием ухудшение отношений с окружающими людьми (т. к. они начнут завидовать), а отрицательное событие «заболеть» — дать возможность прочитать интересную книгу, на которую раньше не хватало времени, отдохнуть от суеты и т. п. После

обсуждения (через 10 — 15 мин.) представители от каждой из подгрупп озвучивают примеры событий, а также положительных и отрицательных следствий каждого из них.

Обсуждение

Мало какие жизненные события можно однозначно отнести к хорошим или плохим, в большинстве из них присутствуют и положительные, и отрицательные стороны. Но часто мы замечаем лишь что-то одно, особенно тяжело разглядеть положительные стороны в отрицательных событиях. К чему приводит такая «однобокость» мировосприятия? Как ее можно преодолеть?

Упражнение «Я в будущем»

Цель: Активизация когнитивной и эмоциональной сфер относительно жизненных событий в целом и будущего.

Сегодня вы должны нарисовать себя так, как вы хотели бы выглядеть через десять лет в ваших самых смелых мечтах. Если хотите, можете сделать набросок. Не важно, каким получится рисунок, — гораздо важнее, чтобы он помог вам понять, чего бы вы хотели в жизни добиться, что для вас имеет значение. Вы поняли, что я имею в виду?

Я хотел бы высказать еще несколько пожеланий относительно содержания рисунков. Постарайтесь отразить в своем рисунке ответы на следующие вопросы:

Как ты хочешь одеваться?

Чем ты хочешь заниматься?

Где ты хочешь жить?

С какими людьми ты бы хотел быть вместе?

Какие вещи должны тебя окружать?

Как ты хочешь проводить свой досуг?

Как должно выглядеть твое рабочее место?

Напишите эти вопросы на видном месте.

В заключение напишите на рисунке несколько предложений, связывающих воедино различные части вашей мечты о будущем и показывающих их значение для вашей жизни. К примеру, вы можете написать: «Я бы хотел жить в большом доме, иметь красивую жену и много детей. Я хотел бы работать конструктором, проектировать новые транспортные средства, использующие альтернативные источники энергии». Или вы можете написать: «Я хочу помогать другим людям. Я бы хотела жить в развивающейся стране и работать там врачом. Я не хочу иметь собственных детей, а хочу вместе с моим партнером заботиться о детях, которые живут в этой стране и которым плохо». Все ли вам понятно?

На всю работу вам предоставляется 20 минут.

Теперь вернитесь в общий круг и выберите себе того, с кем вы бы хотели обсудить ваш рисунок. У вас есть 15 минут на обмен мнениями.

Завершите обсуждение и вернитесь в общий круг. Пожалуйста, повесьте ваши рисунки на стены.

Теперь каждый по очереди должен объяснить окружающим рисунок своего напарника. На каждый рассказ отводится две минуты. Таким образом мы можем больше узнать друг о друге и увидеть, в чем сходятся или различаются наши мечты о будущем.

Подведение итогов

Понравилось ли мне это упражнение?

На каком этапе я был особенно вовлечен в работу?

Как отдельные части моего рисунка отражают мои нынешние ценностные представления?

Что (какие ценности) отражают мои мечты?

Как я буду себя чувствовать, если мои мечты осуществятся?

Если мои мечты воплотятся в жизнь, то каковы будут преимущества и недостатки этой новой жизни?

Чья мечта о будущем мне понравилась?

Чья мечта о будущем сходна с моей?

Что бы я хотел еще сказать?

Комментарий. Простая структура упражнения создает идеальную основу для анализа ценностных представлений в разных областях жизни. Чтобы еще более четко представить структуру индивидуальных ценностей, можно дополнительно попросить всех участников составить на основе своих рисунков каталог ценностей и расположить их там по степени важности. Помогите подросткам понять, что для них является наиболее важным в жизни.

Рефлексия

ЗАНЯТИЕ 6.

Цель: Развитие способности прогнозирования и планирования

Упражнение «Откладывание со дня на день»

Цель: Проработка темы откладывания со дня на день.

«Сегодня мы поработаем с темой откладывания со дня на день. Подумайте, что вы оттягиваете, что откладывали раньше. Как вы это делали? Как можно делать это по-другому?» Может быть, полезно провести пороговый процесс, накопить ужасы промедления, а затем повести участников к будущему выполнению дел сразу же.

Вспомогательные вопросы:

"Ты откладываешь что-нибудь со дня на день?"

"Что было бы с тобой сегодня, если бы ты не откладывал со дня на день?"

Упражнение «Потом»

Цель: Развитие способности прогнозирования и планирования.

Каждому участнику необходимо составить список всего, что он поместил в будущее, потому что это неприятно, невесело, или неинтересно сейчас. Каждая из этих вещей анализируется участником, каждый решает, что с ней делать: сделать дело, оставить в архиве (в прошлом), или выбросить его (забыть о нем).

Упражнение «Через три года»

Цель: Упражнение позволяет взглянуть на жизненные проблемы в более широком контексте, сопоставив их с собственным будущим. Оно дает участникам повод задуматься, какая деятельность для них действительно важна.

Участников просят составить список наиболее важных дел, занимающих их в данный период жизни, и тех проблем, над решением которых они работают (3 — 5 пунктов). Когда список составлен, участникам предлагается представить себе, что они стали старше на три года, и подумать об этих делах и проблемах «задним числом» — так, как будто с тех пор уже прошло три года.

Раздумывая над этим, надо ответить на следующие вопросы:

— Что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме?

— Как она влияет на вашу жизнь теперь, по прошествии трех лет?

— Если бы такая проблема сейчас встала перед вами, то как бы вы стали ее решать?

Упражнение выполняется в подгруппах по 3 — 4 человека; каждый озвучивает пункты из своего списка и дает ответы на поставленные вопросы. Можно предоставить желающим возможность работать индивидуально, без публичного обсуждения, тогда упражнение выполняется письменно, а записи остаются у участника.

Обсуждение

Какие виды деятельности и проблемы представляются участникам с позиции «взгляда из будущего» наиболее важными, а какие второстепенными? Насколько это совпадает с суждением о них с позиции сегодняшнего дня? О чем говорит ситуация, когда понимаешь, что через 3 года не вспомнишь ни одно из тех дел и проблем, которыми озабочен сегодня? Какой вывод сделал лично для себя каждый из участников этого упражнения?

Рефлексия

ЗАНЯТИЕ 7.

Цель: Формирование позитивного восприятия своего будущего

Упражнение «Сделай это сейчас»

Цель: Поиск и завершение незаконченных дел

«Сегодня мы будем тренировать принцип «сделай это сейчас». Вам необходимо вспомнить все дела, что вы не доделали. Каждая из этих вещей анализируется в соответствии с: сделать это, поручить это, отделаться от этого. Ведущему необходимо контролировать все незаконченные циклы участников, их завершение, передачу кому-то другому или «утилизацию».

Упражнение «Обязываться»

Цель: Принятие ответственности за свои поступки в будущем

Участникам необходимо вспомнить все ситуации, насчет которых он колеблется (то есть всего того, что у него есть, но он не связал себя обязательствами или не принял ответственности за это), и принять решение. Либо использовать это, либо избавиться от этого. Ведущему необходимо провести диалог с точки зрения того, что нужно участнику: либо сделать это, либо отказаться от этого. Если нужно, поработать в реальной области действий: принимаясь за какие-то дела, звоня кому-то и так далее.

Упражнение «Твоя жизнь»

Цель: Активизация когнитивной и эмоциональной сфер относительно поиска ресурсов в прошлом и в будущем

«Пусть каждый нарисует что-то, что символизировало бы себя - маленького и себя - взрослого, в 30–40 лет. Подумайте: что тебе - сегодняшнему можешь дать ты - маленький и ты - взрослый, что помогло бы тебе сейчас». После упражнения участники делятся своими открытиями.

Рефлексия

ЗАНЯТИЕ 8.

Цель: Формирование позитивного восприятия будущего по отношению к трудовой деятельности

Упражнение «Мой жизненный путь»

Цель: Актуализация смыслового содержания жизненного пути

«Путник шел по дороге, которая называлась Жизнь. Дорога привела его к перекрестку. Путник остановился, осмотрелся, задумался. По какому пути идти дальше? Представьте себя на месте этого путника. О чем вы думаете, что вы чувствуете? Перед вами чистый лист бумаги. Возьмите карандаш и изобразите на листе свою прошлую историю, свое положение в настоящий момент и несколько вариантов своей будущей жизни. Используйте свои воспоминания, переживания, фантазии и мечты».

Вопросы:

Куда вы хотите прийти?

Что вы возьмете с собой в дорогу?

С чем встретитесь на своем пути?

Чему вам предстоит научиться?

Какие пути получились?

В какой части своего жизненного пути путник наиболее счастлив, переживает радость?

Что этому способствует?

(важно обратить внимание на связность прошлого, настоящего и будущего) Чем отличается прошлый путь от настоящего и будущего? Что общего между ними?

Какова цель этого пути?

Как вы узнаете, что ваша цель достигнута? Какие условия, средства, возможности для этого у вас есть?

Упражнение «Письмо моему будущему руководителю»

Цель: Осознание предпочитаемого вида профессиональной деятельности, необходимых для этой работы навыков. Прояснение ожиданий по отношению к будущей трудовой деятельности. Планирование своего дальнейшего развития.

Сегодня вам предстоит оценить свой нынешний уровень профессиональной компетентности и одновременно заглянуть в будущее.

Представьте себе, что вы хотели бы устроиться на новую работу и вам с этой целью необходимо написать письмо вашему будущему начальнику. В письме должны быть отражены следующие аспекты:

1. Характер работы, на которую вы претендуете.
2. Основные личные и профессиональные качества и навыки, которыми вы обладаете для успешного выполнения данной работы.
3. Ваши ожидания от нового руководителя, ваши надежды, связанные с новой работой.
4. Вклад, который вы сами готовы внести в общее дело, ответственность, которую вы готовы на себя взять.

Напишите эти четыре пункта на видном месте.

Вы поняли, в чем заключается задание? У вас есть полчаса на то, чтобы написать такое письмо.

А теперь подберите себе партнера, с которым вы хотели бы обменяться мнениями.

Прочтите друг другу свои письма и обсудите, что вам понравилось в письме-презентации вашего партнера, чего в нем не хватает и что вам не понравилось. Для обсуждения у вас есть 20 минут.

Теперь вернитесь в общий круг. Кто хочет прочитать нам свое письмо, адресованное новому руководителю?

Подведение итогов

Понравилось ли мне упражнение?

Какая часть задания далась мне легко? С чем мне было сложно справиться?

Чем отличается желаемый вид деятельности от того, что я делаю сейчас?

Сформулировал ли я свои ожидания, касающиеся дальнейшего профессионального развития?

Отразил ли я в письме прямо или косвенно свои слабости и недостатки?

Настроен ли я учиться в течение всей жизни?

Насколько легко мне было описывать свои сильные стороны?

Насколько четкую обратную связь я получаю в настоящее время от моих коллег и руководства о моих профессиональных и личных достоинствах и недостатках?

Как прошло мое первое собеседование о приеме на работу?

Когда предположительно мне предстоит пройти следующее собеседование?

Какое письмо мне больше всего понравилось?

Что еще я хотел бы сказать?

Комментарий. В заключение вы можете провести ролевую игру, предложив кому-то из подростков играть роль соискателя на рабочее место, а кому-то ~ работодателя. Желательно, чтобы при подготовке к ролевой игре «начальник» получил какое-то представление об отрасли, характере деятельности предприятия и искомой вакансии.

Упражнение «Кино»

Цель: Активизация когнитивной и эмоциональной сфер относительно восприятия своего будущего

«Представьте, что, когда вам исполнилось 30 лет, о вас сняли фильм, а сейчас каким-то чудом вам удалось его посмотреть. Расскажите, как вы – главный герой фильма – выглядите, чем занимаетесь и т. п.

Нарисуйте кадры из фильма.

Доволен ли ты этим фильмом? Что тебе там понравилось больше всего? Есть ли там что-то, что тебе не понравилось? Если ты не совсем доволен, то что бы ты хотел изменить в своем образе будущего? Что тебе нужно для этого сделать?»

Рефлексия

ЗАНЯТИЕ 9.

Цель: Формирование позитивного восприятия будущего; развитие целеполагания, конкретизация желаний

Упражнение «Лестница достижений»

Цель: Развитие целеполагания, конкретизация желаний; развитие способности разбивать достижение результата на этапы и облегчать переход от намерений к действиям

Участников просят подумать о какой-либо цели, которой им хотелось бы достигнуть в течение ближайшего года, и кратко записать ее. После этого они рисуют на листе бумаги формата А4 лесенку из шести ступенек. Нижняя ступенька обозначает состояние, когда эта цель совершенно не достигнута, верхняя – когда она осуществлена полностью. Участников просят записать около первой и последней ступенек по 2 — 3 признака, обозначающие особенности ситуации, когда цель, соответственно, не достигнута либо достигнута полностью. После этого участников просят подумать, на какой ступеньке достижения цели они находятся в настоящий момент, обозначить эту позицию и записать две — три ее главные характеристики.

Когда эта часть работы завершена, перед участниками ставится главный вопрос: что конкретно нужно сделать, чтобы подняться в достижении цели на одну ступеньку выше? Для размышления дается 1,5 – 2 минуты, после чего участников просят записать или зарисовать основные соображения на этот счет. В заключение задается еще один вопрос: когда конкретно каждый из участников сделает то, что ему нужно для приближения к достижению цели на одну ступеньку?

Обсуждение

Участников просят высказаться, какие выводы они сделали лично для себя при выполнении этого упражнения, а также в каких жизненных ситуациях, с их точки зрения, целесообразно применять подобные техники. При желании несколько участников могут более подробно рассказать, что за цель они поставили и какие действия запланировали для ее достижения.

Упражнение «Предсказание будущего»

Цель: Активизация когнитивной и эмоциональной сфер относительно своей роли в будущем

«Сядьте удобно и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха. Представьте себе, что каждый из вас уснул, устроившись на отдых под большим раскидистым деревом. Вам снится прекрасный сон. Каждый видит самого себя через десять лет... (15 секунд)

Обратите внимание, как вы выглядите через десять лет...

Где вы живете...

Что вы делаете... (15 секунд)

Чем вы занимаетесь? Кем работаете? (15 секунд)

Теперь сделайте три глубоких выдоха. Потянитесь, напрягите и затем расслабьте все свои мускулы, откройте глаза. Постарайтесь запомнить все, что Вы увидели о самом себе».

«Разделитесь на две команды. Придумайте и разыграйте небольшую историю с участием всех персонажей, где участники играют самих себя в будущем».

Каждая команда показывает свой спектакль.

После представления проводится обсуждение.

Вопросы:

Как ты чувствовал себя в своей роли?

Что тебе понравилось в этой игре?

Как ты думаешь, кто наиболее вжился в свой образ, а кто играл не естественно?

Упражнение «Каникулы с группой»

Цель: Актуализация основы системы ценностей участников; прояснение скрытых желаний и стремлений

Я хочу предложить упражнение, которое позволит вам дать волю собственной фантазии и, как в сказке, исполнить свои желания.

Я прошу вас лечь на пол на спину, головами к центру, как спицы в колесе.

Закройте глаза и сосредоточьтесь на своем теле. Обратите внимание внутрь себя и выясните, что происходит в вашем теле. Удобно ли вы лежите? Попробуйте занять еще более удобное положение.

Чувствуете ли вы себя расслабленными? Если какая-либо часть вашего тела все же до сих пор напряжена, то попробуйте ее расслабить. Для этого сначала очень сильно напрягите ее, а потом расслабьте. Повторите это несколько раз.

Теперь обратите внимание на ваше дыхание. Как вы дышите? Ощутите, как воздух поступает в ваше тело через нос или через рот. Почувствуйте, как он течет через горло в грудь и в живот.

А теперь представьте себе, что дыхание накатывает и откатывает, словно плавные волны на берег моря, и что с каждым вдохом и выдохом напряжение покидает ваше тело. Почувствуйте, как вы все больше и больше расслабляетесь.

Я хотел бы пригласить вас в путешествие. Представьте себе, что мы вместе уезжаем на каникулы и что на нас не распространяются обыкновенные законы времени и пространства.

Мы можем за секунду оставить позади огромные расстояния; мы можем путешествовать в прошлое и в будущее, куда бы мы ни пожелали. Возможно все, что в обычной ситуации нереально. Важно, чтобы мы смогли насладиться всем нашим свободным временем и всегда оставались вместе. Тот, у кого есть идея насчет того, что бы он хотел сделать вместе с группой, может высказаться. Наши идеи и пожелания сольются в одно и дополнят друг друга так, что мы прекрасно проведем время. Я начну.

Я приглашаю вас усесться на мой большой ковер-самолет и подняться в воздух.

Я хочу с вами отыскать маленький необитаемый остров в южных морях.

Мы стоим под отбрасывающими густую тень пальмами на мягком белом песке южного пляжа, и я даю каждому из вас половинку кокоса со свежим кокосовым молочком.

Дайте группе пофантазировать, при этом позаботьтесь о том, чтобы все участвовали в этом вымышленном путешествии. Участников, хранящих молчание и не вовлекаемых другими, попробуйте включить в беседу, занимаясь с ними в вашем вымышленном мире каким-то общим делом, прося у них чего-то, давая им что-то и т.д.

Когда вы заметите, что группа устала, объявите о начале обратного пути.

Время наших каникул приближается к завершению, и я хотел бы вместе с вами вернуться сюда. Я снова усаживаю вас на свой ковер-самолет и поднимаюсь вместе с вами в воздух.

Мы летим обратно. Вокруг нашего здания мы совершаем небольшой дополнительный круг. Ковер медленно опускается, и мы все опять здесь в этой комнате.

У вас еще есть минута на то, чтобы настроиться на возвращение своего сознания в будничный мир, в котором в полной мере действуют законы времени и пространства. Теперь откройте глаза, сядьте прямо и оглянитесь вокруг.

Как вам понравился наш совместный отдых?

Комментарий. Упражнение предполагает, что у участников налажены хорошие отношения между собой и с вами. Оно особенно подходит для вечерних занятий. Подведение итогов должно быть коротким, чтобы не разрушить эффект релаксации.

Рефлексия

ЗАНЯТИЕ 10.

Цель: Формирование позитивного самоотношения; формирование позитивного восприятия будущего

Упражнение «Возможности»

Цель: Поиск доступных в настоящий момент ресурсов

Участникам необходимо рассмотреть возможности и ресурсы, доступные для них сегодня. Каждый участник должен найти варианты поиска ресурсов в настоящем, а не в прошлом или в будущем.

Вспомогательный вопрос:

"Скажи мне, какие у тебя сегодня есть возможности"

Упражнение «Письмо будущему себе»

Цель: Осознание процесса становления себя как личности

«Напишите себе письмо, которое вы прочтете только через 10 лет. Напишите себе о том, какие вы сейчас, что вас интересует, что вы думаете о себе – будущем - как вы будете выглядеть, чем заниматься, кто будет вокруг вас? Что вы хотите пожелать себе будущему?»

Упражнение «Вечер воспоминаний»

Цель: Активизация когнитивной и эмоциональной сфер относительно восприятия своего будущего

«Закройте глаза. Представьте, что вы откроете глаза и – вам уже 30 лет. Откройте глаза. Походите по комнате, почувствуйте, какие вы. Поговорите друг с другом, как на вечерне воспоминаний, о том, какими вы были в 13 лет, какими вы стали в 30».

Упражнение «Я к вам пишу»

Цель: Обмен «эмоциональными поглаживаниями»; завершение программы

«В конце этого занятия каждый из вас получит по письму, в написании которого примут участие все присутствующие. Но, прежде всего, подпишите свой лист в правом нижнем углу (имя, фамилия — как вам захочется) и передайте его соседу справа.

У вас в руках оказался лист, на котором стоит имя вашего соседа. Адресуйте ему несколько слов. Что писать? Все, что вам хочется сказать этому человеку: добрые слова, пожелания, признания, сомнения; это может быть и рисунок... Но ваше обращение должно состоять из одной - двух фраз. Для того чтобы ваши слова не были прочитаны никем, кроме адресата, нужно загнуть верхнюю часть листка. После этот листок передается соседу справа. А вам приходит новый лист, на котором вы можете написать короткое послание следующему человеку. Так продолжается до тех пор, пока вы не получите листок с вашими собственными именем и фамилией.

Это письмо, сделав круг, побывало в руках каждого участника, и каждый написал вам то, что, может быть, давно хотел сказать.

Сохраните этот листок и в трудные моменты жизни заглядывайте в него, чтобы вспомнить, каким «веселым», «надежным», «воспитанным», «игривым» и т. д. видят тебя окружающие люди».

Комментарии: в результате такого кругового письма все дети обмениваются взаимными «эмоциональными поглаживаниями».

Психодиагностические методики

Бланк теста «Смыслжизненные ориентации» (Д.А. Леонтьев).

Вам предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача выбрать одно из утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3 в зависимости от того, насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны).

		3	2	1	0	1	2	3	
1.	Обычно мне очень скучно.								Обычно я полон энергии
2.	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей								Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3.	В жизни я не имею определенных целей и намерений								В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4.	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной								Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5.	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие								Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6.	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться								Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7.	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал								Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8.	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.								Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
9.	Моя жизнь пуста и неинтересна.								Моя жизнь наполнена интересными делами
10.	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.								Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11.	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.								Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12.	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.								Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13.	Я человек очень обязательный.								Я человек совсем не обязательный.
14.	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по								Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных

	своему желанию.								способностей и обстоятельств.
15.	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.								Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16.	В жизни а еще не нашел своего призвания и ясных целей.								В жизни я нашел свое призвание и цели.
17.	Мои жизненные взгляды еще не определились.								Мои жизненные взгляды вполне определились.
18.	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.								Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19.	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.								Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.
20.	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение								Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

Бланк «Временной семантический дифференциал» (О.Н. Кузнецов и др.);

С помощью предложенных понятий Вам необходимо оценить свое ощущение времени в настоящее время, на данный момент. Цифры 1, 2, 3 на шкалах означают выраженность названного свойства времени. Цифра 1 отмечает слабость, незначительность, 2 – умеренность и 3 – значительность выраженности этого качества времени.

1.	длительное	3	2	1	1	2	3	мгновенное
2.	активное	3	2	1	1	2	3	пассивное
3.	напряженное	3	2	1	1	2	3	расслабленное
4.	радостное	3	2	1	1	2	3	печальное
5.	стремительное	3	2	1	1	2	3	застывшее
6.	плотное	3	2	1	1	2	3	пустое
7.	яркое	3	2	1	1	2	3	тусклое
8.	понятное	3	2	1	1	2	3	непонятное
9.	большое	3	2	1	1	2	3	маленькое
10.	неделимое	3	2	1	1	2	3	делимое
11.	тревожное	3	2	1	1	2	3	спокойное
12.	цветное	3	2	1	1	2	3	серое
13.	объемное	3	2	1	1	2	3	плоское
14.	широкое	3	2	1	1	2	3	узкое
15.	далекое	3	2	1	1	2	3	близкое
16.	непрерывное	3	2	1	1	2	3	прерывное
17.	реальное	3	2	1	1	2	3	кажущееся
18.	частное	3	2	1	1	2	3	общее
19.	постоянное	3	2	1	1	2	3	изменчивое
20.	глубокое	3	2	1	1	2	3	мелкое
21.	ощущаемое	3	2	1	1	2	3	неощущаемое
22.	светлое	3	2	1	1	2	3	темное
23.	замкнутое	3	2	1	1	2	3	открытое
24.	обратимое	3	2	1	1	2	3	необратимое
25.	ритмичное	3	2	1	1	2	3	неритмичное

По этому же принципу Вам необходимо оценить свое ощущение прошедшего времени. Цифры 1, 2, 3 на шкалах означают выраженность названного свойства времени. Цифра 1 отмечает слабость, незначительность, 2 – умеренность и 3 – значительность выраженности этого качества времени.

1.	длительное	3	2	1	1	2	3	мгновенное
2.	активное	3	2	1	1	2	3	пассивное
3.	напряженное	3	2	1	1	2	3	расслабленное
4.	радостное	3	2	1	1	2	3	печальное
5.	стремительное	3	2	1	1	2	3	застывшее
6.	плотное	3	2	1	1	2	3	пустое
7.	яркое	3	2	1	1	2	3	тусклое
8.	понятное	3	2	1	1	2	3	непонятное
9.	большое	3	2	1	1	2	3	маленькое
10.	неделимое	3	2	1	1	2	3	делимое
11.	тревожное	3	2	1	1	2	3	спокойное
12.	цветное	3	2	1	1	2	3	серое
13.	объемное	3	2	1	1	2	3	плоское
14.	широкое	3	2	1	1	2	3	узкое
15.	далекое	3	2	1	1	2	3	близкое
16.	непрерывное	3	2	1	1	2	3	прерывное
17.	реальное	3	2	1	1	2	3	кажущееся
18.	частное	3	2	1	1	2	3	общее
19.	постоянное	3	2	1	1	2	3	изменчивое
20.	глубокое	3	2	1	1	2	3	мелкое
21.	ощущаемое	3	2	1	1	2	3	неощущаемое
22.	светлое	3	2	1	1	2	3	темное
23.	замкнутое	3	2	1	1	2	3	открытое
24.	обратимое	3	2	1	1	2	3	необратимое
25.	ритмичное	3	2	1	1	2	3	неритмичное

Также Вам необходимо оценить свое ощущение будущего времени. Цифры 1, 2, 3 на шкалах означают выраженность названного свойства времени. Цифра 1 отмечает слабость, незначительность, 2 – умеренность и 3 – значительность выраженности этого качества времени.

Оценивайте то, как Вы реально представляете свое будущее время, а не каким его хотите видеть.

1.	длительное	3	2	1	1	2	3	мгновенное
2.	активное	3	2	1	1	2	3	пассивное
3.	напряженное	3	2	1	1	2	3	расслабленное
4.	радостное	3	2	1	1	2	3	печальное
5.	стремительное	3	2	1	1	2	3	застывшее
6.	плотное	3	2	1	1	2	3	пустое
7.	яркое	3	2	1	1	2	3	тусклое
8.	понятное	3	2	1	1	2	3	непонятное
9.	большое	3	2	1	1	2	3	маленькое
10.	неделимое	3	2	1	1	2	3	делимое
11.	тревожное	3	2	1	1	2	3	спокойное
12.	цветное	3	2	1	1	2	3	серое

13.	объемное	3	2	1	1	2	3	плоское
14.	широкое	3	2	1	1	2	3	узкое
15.	далекое	3	2	1	1	2	3	близкое
16.	непрерывное	3	2	1	1	2	3	прерывное
17.	реальное	3	2	1	1	2	3	кажущееся
18.	частное	3	2	1	1	2	3	общее
19.	постоянное	3	2	1	1	2	3	изменчивое
20.	глубокое	3	2	1	1	2	3	мелкое
21.	ощущаемое	3	2	1	1	2	3	неощущаемое
22.	светлое	3	2	1	1	2	3	темное
23.	замкнутое	3	2	1	1	2	3	открытое
24.	обратимое	3	2	1	1	2	3	необратимое
25.	ритмичное	3	2	1	1	2	3	неритмичное

Бланк теста диспозиционного оптимизма (Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин);
Инструкция: Пожалуйста, будьте искренни и точны настолько, насколько это возможно. Постарайтесь отвечать так, чтобы ответ на один вопрос не зависел от ответа на другие. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Отвечайте в соответствии с тем, что чувствуете Вы, а не исходя из того, как ответили бы, по Вашему мнению, большинство людей.

Утверждение	Не согласен	Скорее не согласен	Ни да, ни нет	Скорее согласен	Полностью согласен
1. В неопределённых ситуациях я обычно верю, что всё будет хорошо					
2. Меня не очень легко вывести из себя					
3. От будущего я не жду ничего особенно хорошего					
4. Я всегда во всём ищу позитив					
5. Я всегда с оптимизмом смотрю в будущее					
6. Общение с друзьями доставляет мне удовольствие					
7. Для меня важно всегда быть занятым					
8. Я мало верю в то, что будущее будет хорошим					
9. Я не строю особо оптимистичных планов на будущее					
10. Меня нелегко расстроить					
11. Я верю в то, что всё, что происходит - к лучшему					
12. Я редко надеюсь, что со мной произойдёт что-то хорошее					

Бланк методики мотивационной индукции (Ж. Нюттен);

Инструкция: «Ниже Вы найдете несколько слов типа «я хочу...», «я надеюсь...». Эти слова составляют начало некоторой фразы, а Вам необходимо закончить эту фразу на данной странице так, как Вы лично ее бы закончили. Не надо долго думать над каждой фразой. Необходимо писать то, что приходит Вам в голову, когда Вы примените к себе эти первые слова каждого предложения. Возможно, у Вас создастся впечатление, что повторяются одни и те же слова. Это делается для того, чтобы Вы могли написать больше о своих желаниях. Старайтесь писать разборчиво. Длина и строение фразы не имеют никакого значения»

1. Я надеюсь... _____
2. Я очень хочу... _____
3. Я намереваюсь... _____
4. Я мечтаю... _____
5. Я стремлюсь... _____
6. Я буду очень доволен, если... _____
7. Я хочу... _____
8. Я все делаю для того, чтобы... _____
9. У меня есть большое желание... _____
10. Я бы хотел быть способен... _____
11. Я бы так хотел... _____
12. Я стремлюсь... _____
13. Я решил... _____
14. Я буду очень рад, если... _____
15. Я имею определенное намерение... _____
16. Я сделаю все возможное, чтобы... _____
17. Я буду очень рад, если мне разрешат... _____
18. Я бы ничего не пожалел для того, чтобы... _____
19. Я всем сердцем надеюсь... _____
20. Всеми своими силами я стремлюсь... _____
1. Больше всего я буду расстроен, если... _____
2. Я не желаю... _____
3. Я буду протестовать, если... _____
4. Мне не понравится, если... _____
5. Я стараюсь избежать... _____
6. Я боюсь, что... _____
7. Я буду очень жалеть, если... _____
8. Я не хочу... _____
9. Мне не нравится думать о том, что... _____
10. Я бы не хотел... _____